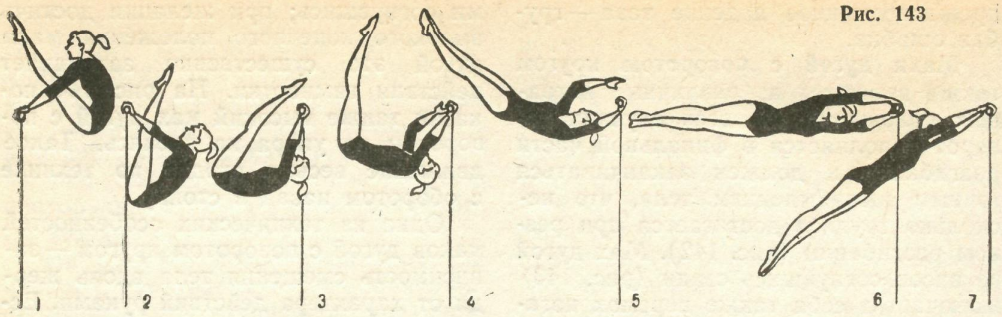
VISIT…

Рис. 143



ли поворот делается вокруг опорной руки (как на рис. 143), то при разгибании ноги должны смещаться в сторону поворота. Если же кисти, перехватываясь, меняются местами (см. рис. 142) смещения в сторону не должно быть.

Мах дугой с поворотом на 540° (рис. 145). Упражнение чаще исполняется спадом из упора стоя ноги врозь (кадры 1—2). Стопы ставятся вплотную к кистям, хват — узкий. Миновав нижнюю вертикаль (кадры 2—3), гимнастка снимает ноги (по субъективному ощущению — одновременно!) с жерди. Начало разгибания и поворота — принципиально такое же, как при повороте кругом, но гораздо более активное. Важна точная высота разгибания. Подлет должен быть достаточным по времени для поворота и протекать без отхода вперед от жерди. Оптимален угол броска ногами в пределах 30—45° над горизонталью (кадры 2—4). В процессе быстрого разгибания гимнастка выталкивается вперед-вверх от опоры и одновременно поворачивается. До того как тело полностью выпрямится, кисти освобождаются от опоры и затем лишь удерживаются у жерди (кадры 3—4). Возможно и временное отведение рук от снаряда, это достаточно эффектно, хотя и не рационально.

Важнейший элемент техники данного движения — осанка. При любой мощности разгибания гимнастка должна в дальнейшем удерживать строго прямое положение тела без переразгибания, боковых изгибов, разбрасывания ног и других ошибок. Одна *из причин потери осанки* — стремление пораньше увидеть жердь в конце поворота (кадры 6—7).

В финальной части движения руки ставятся опережающим движением, начиная с одноименной повороту. В этом случае (в отличие от начала поворота!) хват желателен более широкий, это позволяет быстрее остановить в висе инерционный поворот. При дохвате необходимо быстрым напряжением повысить тонус всех мышц тела, чтобы уменьшить перекосы тела, возникающие в висе как следствие поворота.

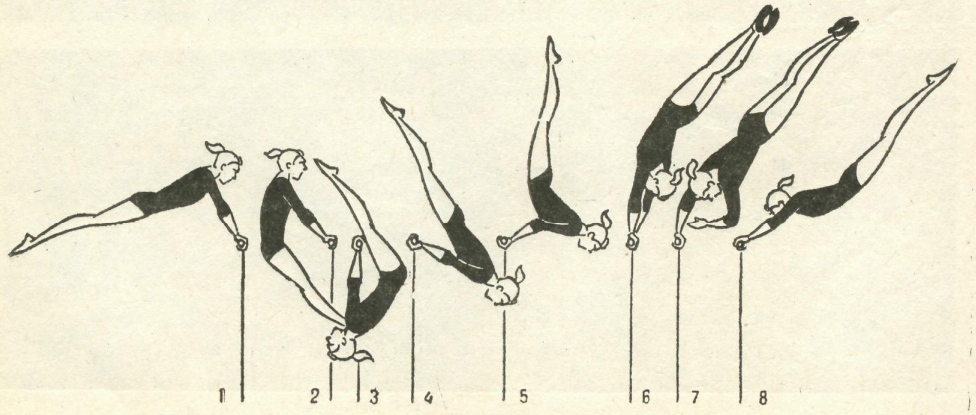


Рис. 144

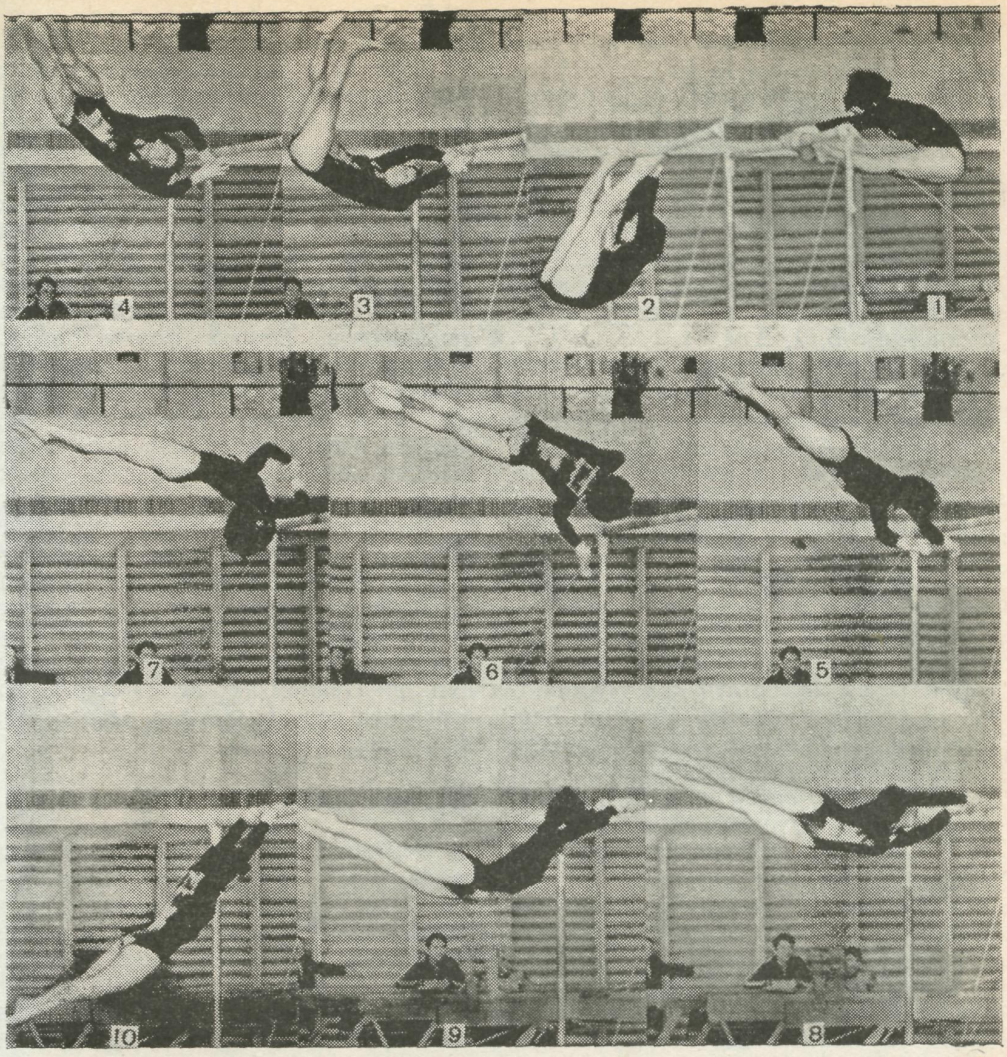


Рис. 145

Обучение.

А. Исходная база.

1. Мах дугой с поворотом кругом.

2. Желательно овладеть быстрыми поворотами в движениях типа маха вперед с поворотом на каче вперед в висе на кольцах.

Б. Основные упражнения.

1. Совершенствование маха дугой. Овладение этим движением играет здесь решающую роль. Следует добиться подлета с дуги, при котором тело сохраняет идеально выровненное положение. Умение держать ровное положение тела должно сохраняться при махе дугой самой высокой активности.

2. Пробный мах дугой с поворотом на руки тренера. Проверяется способность гимнастки задавать поворот, сохраняя строгую осанку. Величина поворота не должна ограничиваться; при повороте больше 180° гимнастка не дохватывается, а остается на руках тренера.

3. Освоение действий руками при повороте. Гимнастка принимает положение виса лежа на руках тренера или виса лежа спереди. В том и другом случае сохраняется строгая осанка при высоком тонусе мышц всего тела. Имитируя поворот на 540°, гимнастка перекатывается кистями по жерди.

4. Освоение маха дугой с поворотом на 540°. Объединяются и осваиваются упражнения Б, 2, 3.

В. Затруднения в обучении.

Поворот заканчивается слишком поздно, под жердью, и дохватиться не удается.

1. Мала скорость поворота. Проверьте все элементы движений, от которых зависит поворот. Обнаружив ошибку, вернитесь, по выбору, к упражнениям Б, 1, 2, 4.

2. Скорость поворота удовлетворительна, но мала высота движения. Вернитесь к упражнению Б, 1 и на нем отработайте базовый мах дугой. Гимнастка должна подлетать повыше, полностью и дольше освобождать кисти для будущего поворота, но оставаться у жерди.

Не успев завершить поворот, гимнастка падает на жердь и «ломается».

3. Слишком высокое направление отхода, в результате высота подлета оказывается недостаточной, гимнастка не успевает сделать поворот. Вернитесь к упражнению Б,1 и овладейте более правильным отходом.

Гимнастку сразу отводит вперед от жерди, и дохватиться не удается.

4. Ошибка, противоположная В,3: движение слишком низкое.

В процессе поворота гимнастку «ломает», осанка нарушается, разбрасываются ноги.

5. Не закреплен навык удержания осанки при повороте. Проделайте вновь упражнение В,3, обращая внимание именно на осанку (гимнастка должна самостоятельно ее контролировать); обратитесь к упражнению Г, 1.

После дохвата возникают сильные перекосы в висе.

6. Пришлось очень сильно закручивать тело вокруг продольной оси, чтобы добиться полного поворота, это и вызвало, по инерции, остаточное вращение в висе. Необходимо отшлифовать все элементы поворота, чтобы он удавался при менее активном скручивании тела. В первую очередь следует обратить внимание на ноги и осанку в целом.

7. Тело расслаблено при повороте и дохвате. Вернитесь к упражнениям на осанку и добейтесь поворота с более жесткой фиксацией позы.

Г. Вспомогательное упражнение.

Поворот в висе на одном кольце. Рекомендуется освоить две формы такого поворота. Первая — пассивный поворот: гимнастка повисает на одном кольце, предельно провиснув в плечах, и разводит ноги. Тренер быстро ее закручивает в висе, и гимнастка соединяет ноги, ускоряя поворот. Ее задача — сохранить строгую осанку и скорость поворота при любой его интенсивности. Вторая форма поворота — активная. Гимнастка самостоятельно задает в висе поворот легкими хулахупными действиями. Чем меньше изгибание тела в висе и чем быстрее поворот, тем полезнее упражнение.

Подъемы дугой могут иметь как простые, доступные, так и сложные формы. К первым относятся подъемы дугой, выполняемые на базе высоких махов дугой с поворотом кругом. Так, при более быстром повороте в движении, показанном на рис. 144, легко достигается переход в упор касаясь или не касаясь.

ПЕРЕЛЕТЫ ДУГОЙ

Перелет дугой в вис согнувшись сзади (рис. 146). Основа движения — резкое и высокое разгибание, тотчас сменяющееся столь же резким сгибанием тела в тазобедренных суставах (кадры 3—5). Посылая ноги высоко вверх (начальный угол движения стоп около 80°), гимнастка, несмотря на резкость разгибания, «не отпускает» ноги далеко от себя и резким усилием на сгибание останавливает их прежде, чем тело раскроется (кадр 4). Активная фаза разгибания сопровождается отталкиванием руками назад-вниз (кадр 4), а при переключении усилий кисти снимаются с опоры (кадры 4—5) и гимнастка складывается плечами к ногам. При этом ноги останавливаются бедрами у самой в/ж, не касаясь ее, голова переводится на грудь, а руки устремляются к новой опоре на в/ж, после чего гимнастка тотчас дохватывается (кадры 5—6).

Перелеты дугой с поворотом. На рис. 147— перелет из упора стоя на н/ж в вис разным хватом лицом внутрь на в/ж. Движение очень сход-

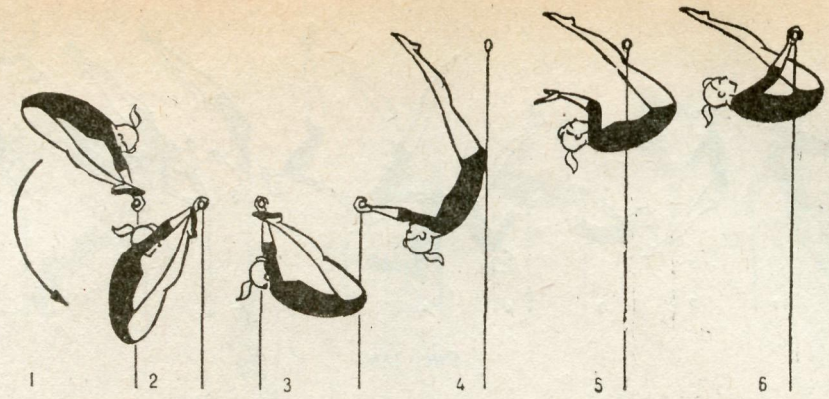


Рис. 146

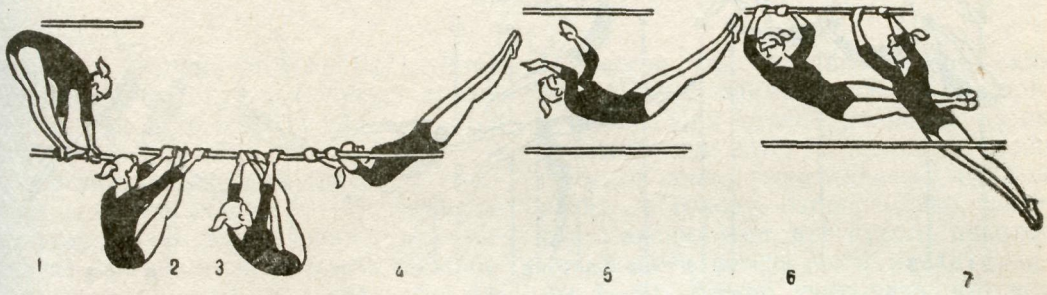


Рис. 147

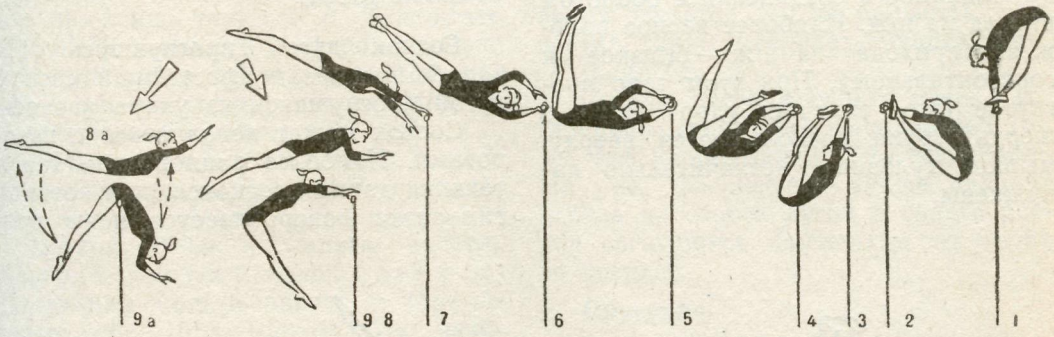


Рис. 148

но с предыдущим, но выполняется низким разгибанием (стопы должны пройти под в/ж) до полного выпрямления тела. Фактически это как бы мах дугой с попутной сменой опоры.

На рис. 148 показан вариант аналогичного перелета с в/ж на н/ж в вис углом. В данном случае полет выражен больше, он значительнее растянут по горизонтали. Возможны также аналогичные перелеты с большим углом поворота. Например, перелет дугой с поворотом на 540°.

На рис. 149 показан перелет (переход) махом дугой с поворотом из упора не касаясь на н/ж в упор тазобедренным сгибом на в/ж. Движение выполняется как высокий мах дугой с поворотом (см. рис. 144).

Высокие перелеты дугой. Упражнения этого вида еще редки в практике*. На рис. 150 показано одно из них,

* Подробнее действия гимнастки в аналогичных фазах движения будут рассмотрены ниже при описании соскоков дугой.

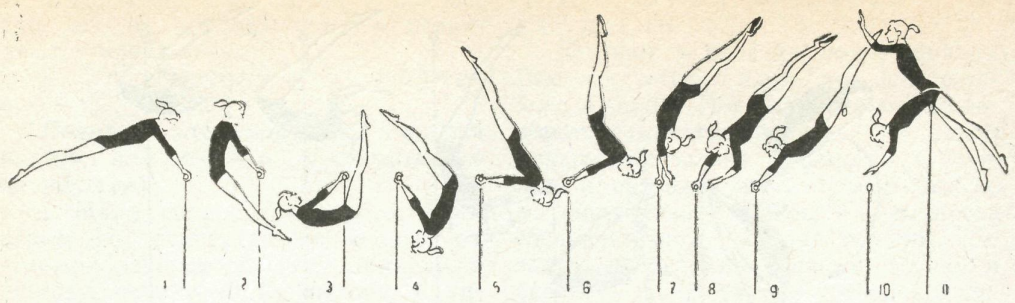


Рис. 149

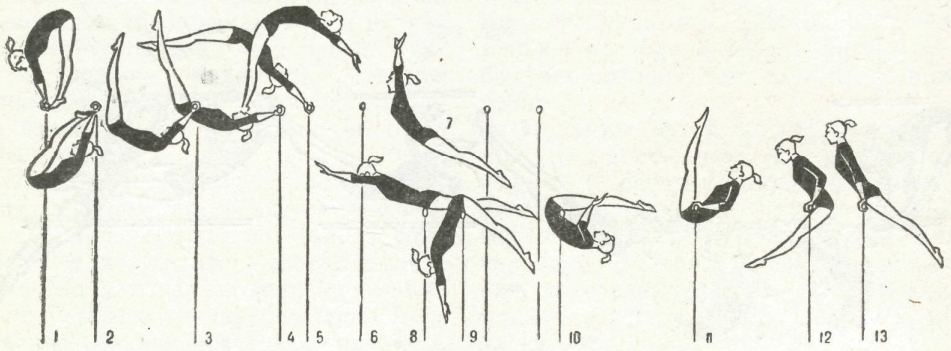


Рис. 150

выполняемое в соединении с оборотом вперед на н/ж. Наиболее верное положение прихода на н/ж — близкое к горизонтальному. При этом тело прогнутое (это смягчает удар тазом о жердь), руки располагаются вверху, мышцы туловища незначительно напряжены.

СОСКОКИ ДУГОЙ

Соскок дугой прогнувшись. На рис. 151 показан простейший соскок дугой прогнувшись из упора касаясь.

Соскок может исполняться с поворотами. Наиболее рациональна такая техника данных соскоков, при которой гимнастка поворачивается не в пря-

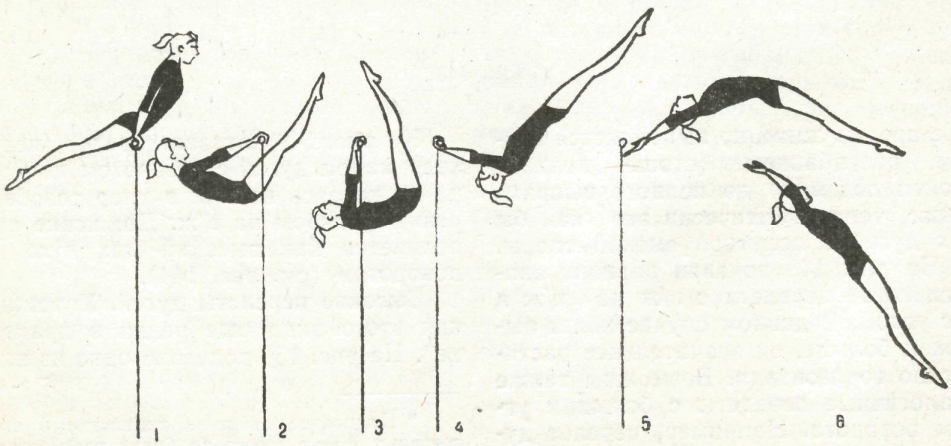


Рис. 151

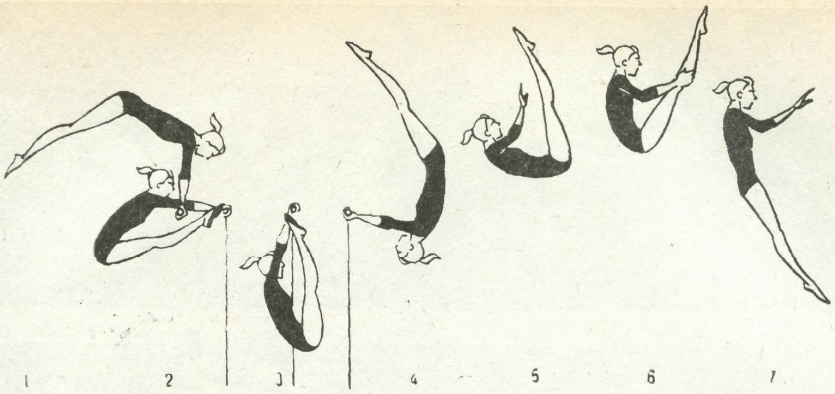


Рис. 152

мом, как обычно, положении, а «вписывается» телом в прогнутую траекторию, по которой перемещается центр тяжести тела.

Соскок дугой-углом (рис. 152). Отходя в полет (кадры 4—5), гимнастка резким, но ограниченным по амплитуде разгибанием посылает ноги высоко вверх, но тут же сгибается в тазобедренных суставах.

Типичная ошибка при соскоке дугой-углом — низкое и излишне широкое движение ногами. В результате гимнастку слишком быстро вращает (опрокидывает) вперед, и она не может четко зафиксировать сгибание в тазобедренных суставах.

Соскок дугой-углом часто дополняется поворотом, который выполняется при разгибании тела в полете.

Соскок дугой и сальто вперед. Наиболее доступен соскок дугой с последующим сальто вперед в группировке (рис. 153). Рационально начало движения из упора стоя (кадр 1), оно обеспечивает при разгибании мощное движение ног вперед (кадры 3—4). Важно точное направление броска ногами. Высокое движение ног приводит к соответственно высокому и короткому полету, однако вращение тела вперед «по сальто» затрудняется. Низкое же движение дает невысокий и менее продолжительный полет, но условия для вращения тела создаются более благоприятные. Гимнастка должна выбрать оптимальный для себя угол броска ногами, обеспечивающий максимальную высоту полета при достаточном вращении тела вперед. Нормален угол начального движения ног, равный примерно 30° (над горизонтом). При отходе наиболее верны действия, при которых гимнастка мощно и до конца выталкивается руками назад за голову, одновременно достигая максимально прогнутого положения в позе согнув ноги назад (кадры 4—6). Важно учитывать, что *чем активнее начальный спад на опоре, тем мощнее должны быть ответные действия на разгибание.* Как только опора теряется (но не раньше!), гимнастка тотчас начинает группироваться (кадр 6).

Соскок дугой и сальто вперед согнувшись (рис. 154) выполняется так же, как и предыдущий, но энергичнее. На рис. 155 показан также вариант отхода на соскок дугой и сальто вперед согнувшись движением из упора не касаясь.

Обучение.

А. Исходная база.

1. Владение свободными высокими соскоками дугой прогнувшись.

2. Владение сальто вперед акробатического типа (с продвижением вперед).

Б. Основные упражнения.

1. Соскок дугой прогнувшись с некоторым перекрутом и кувырком вперед на матах. Упражнение «настраивает» на выполнение соскока и может быть пропущено.

2. Соскок дугой прогнувшись с перекрутом на живот в поролоновую яму. Делая упражнение, надо учитывать степень продвижения вперед в по-

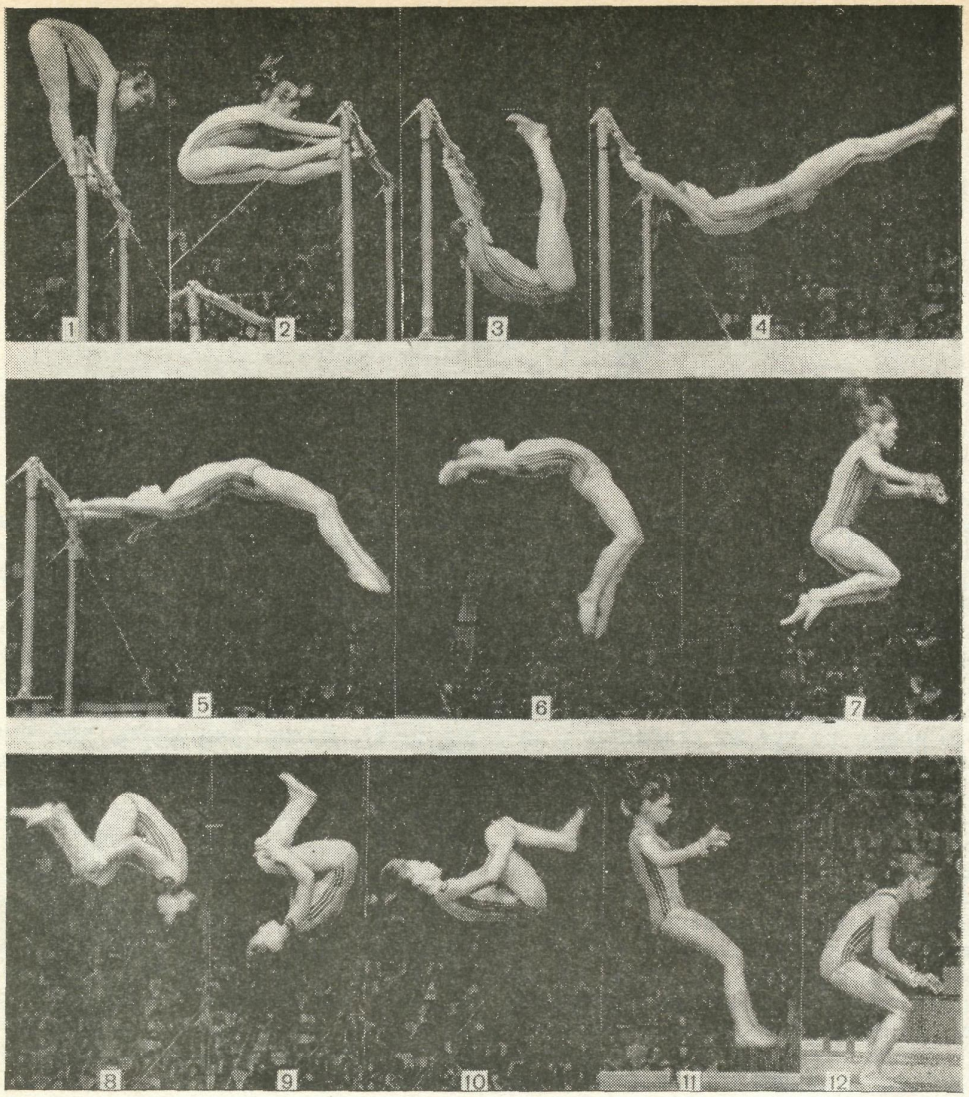


Рис. 153

лете. Следует избегать слишком низкого и далекого полета.

3. Соскок дугой и сальто вперед в группировке в яму. При переходе к данному упражнению важно предостеречь гимнастку от преждевременной группировки.

Уровень приземления в яме постепенно повышать, подкладывая маты.

В. Затруднения в обучении.

Недокрут.

1. Если гимнастка приземляется близко к снаряду, то одна из причин — излишне высокий, крутой отход, другая — недостаточная эффективность контртемпа при разгибании (см. В,2). Выберите более низкое направление броска ногами при разгибании, добейтесь более интенсивного вращения в полете.

2. Если удаление от снаряда нормальное, то причина в малой мощности или неточности действий при разгибании. Вернитесь к упражнению Б,2 и проверьте технику разгибания: гимнастка должна еще до отпускания жерди резко прогнуться и, что очень важно, полностью вытолкнуться рука-

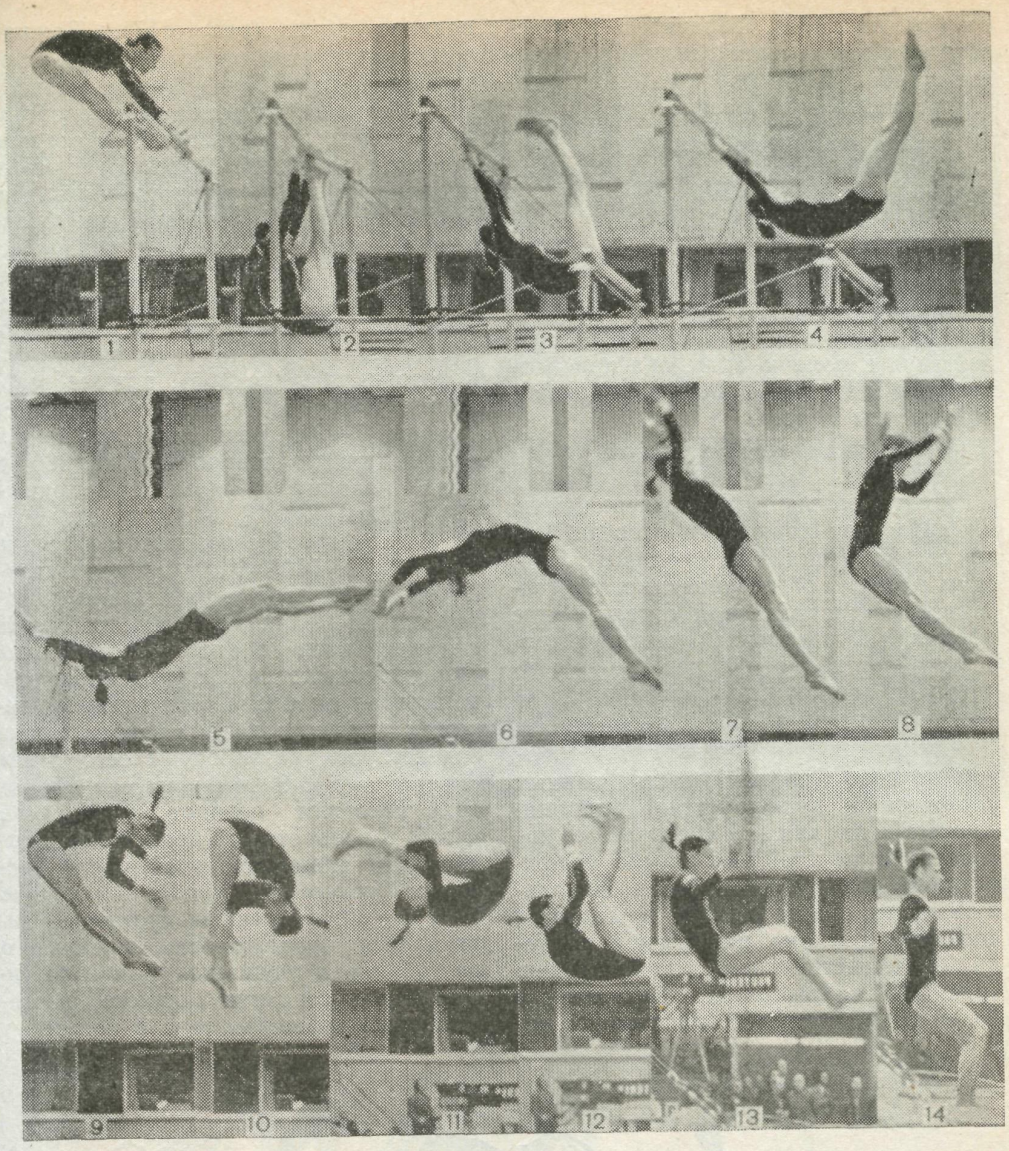
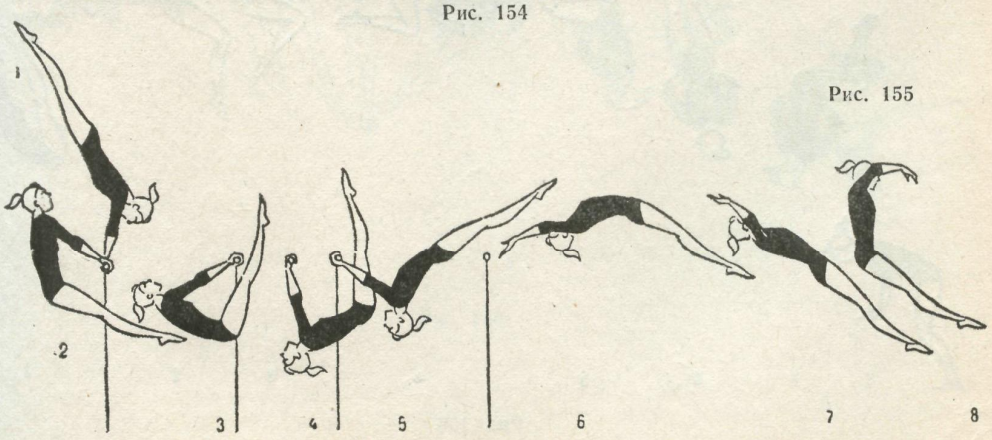


Рис. 154

Рис. 155



ми (см. рис. 153). Обратитесь при необходимости к упражнению Г,1. Другое требование — увеличение мощности всех действий разгибания.

Малая высота полета.

3. Движение в целом маломощно. См. В,2.

4. Действия на разгибании неоправданно низки. Если при заученном движении гимнастка может, по желанию, «перекручивать», то следует освоить более высокий отход. Тогда, действуя в полную силу, она при нормальной «крутке» добьется увеличенной высоты полета.

Г. Вспомогательное упражнение.

Имитационные упражнения на н/ж. Из виса лежа ноги спереди (тело согнуто) гимнастка, опираясь ногами о пол, с разгибанием встает (осваивается разгибание и отталкивание руками). Спортсменка должна уметь резким разгибанием вставать, заставляя тело опрокидываться вперед из стойки на ногах спиной к снаряду.

Соскоки дугой и сальто с поворотом кругом. Опорная часть данных упражнений выполняется принципиально так же, как и в соскоках без поворота. В простейшем случае усложняющий поворот вводится в финальную часть сальто вперед и делается «поздним темпом» на разгибании тела, предшествующем приземлению (рис. 156, кадры 5—7). Возможен и более ранний поворот, например в середине сальто (рис. 157). Важная особенность такого движения — специальное разгибание (выпрямление) тела, понадобившееся для поворота; это требует от гимнастки (в отличие от «позднего темпа») дополнительного увеличения вращательного движения.

На рис. 158 показан еще более ранний «темп» на поворот: сразу после отхода, не входя в сальто вперед, гимнастка на сгибании начинает поворачиваться (кадры 2—4), затем последовательно проходит положение бокового изгиба (кадр 5), прямое положение (кадр 6) и далее сгибается (кадры 7—9). Возможны также соскоки дугой с поворотами на 360° и более, исполняемыми слитно или полпируэтами.

Соскок дугой с поворотом и сальто назад (рис. 159). На рисунке показана оригинальная модификация такого соскока, при которой гимнастка снимает ноги с опоры поочередно. Первой снимается с опоры нога, разноименная повороту. Значительно опережая другую в ходе разгибания, она содействует развороту всего тела (кадры 3—5). Затем ноги соединяются и ускоряют поворот как в махе дугой с поворотом. Характерным техническим элементом этой части движения является *курбет* — сгибание тела в тазобедренных суставах, являющееся продолжением начального разгибания и служащее, как и разгибание, для создания мощного, форсированного вращения тела в полете.

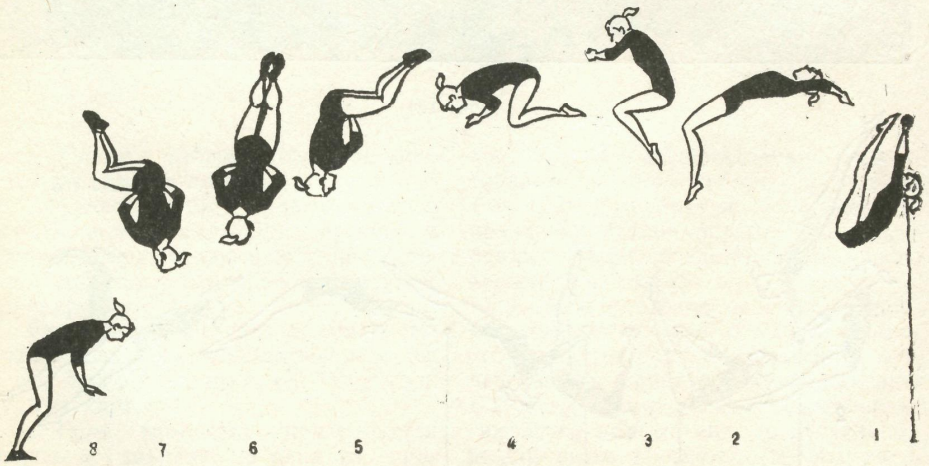


Рис. 156

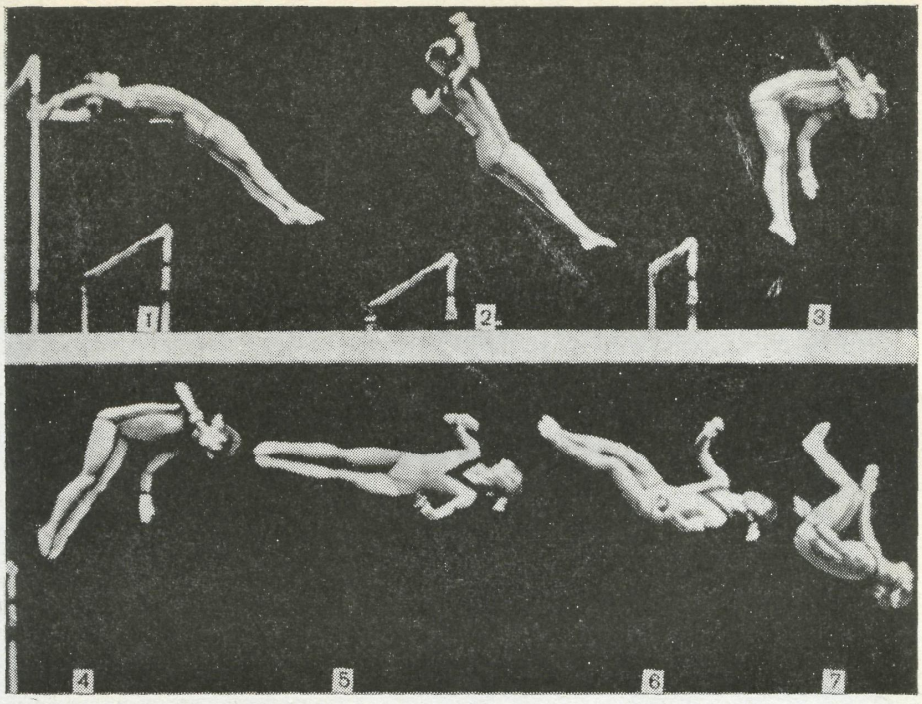


Рис. 157

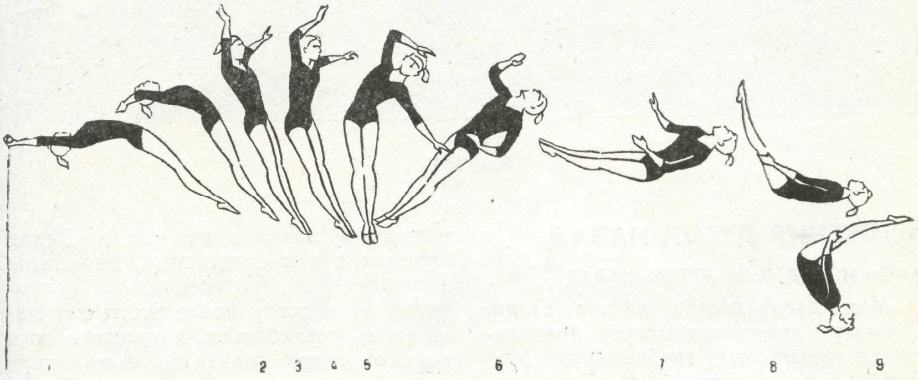


Рис. 158

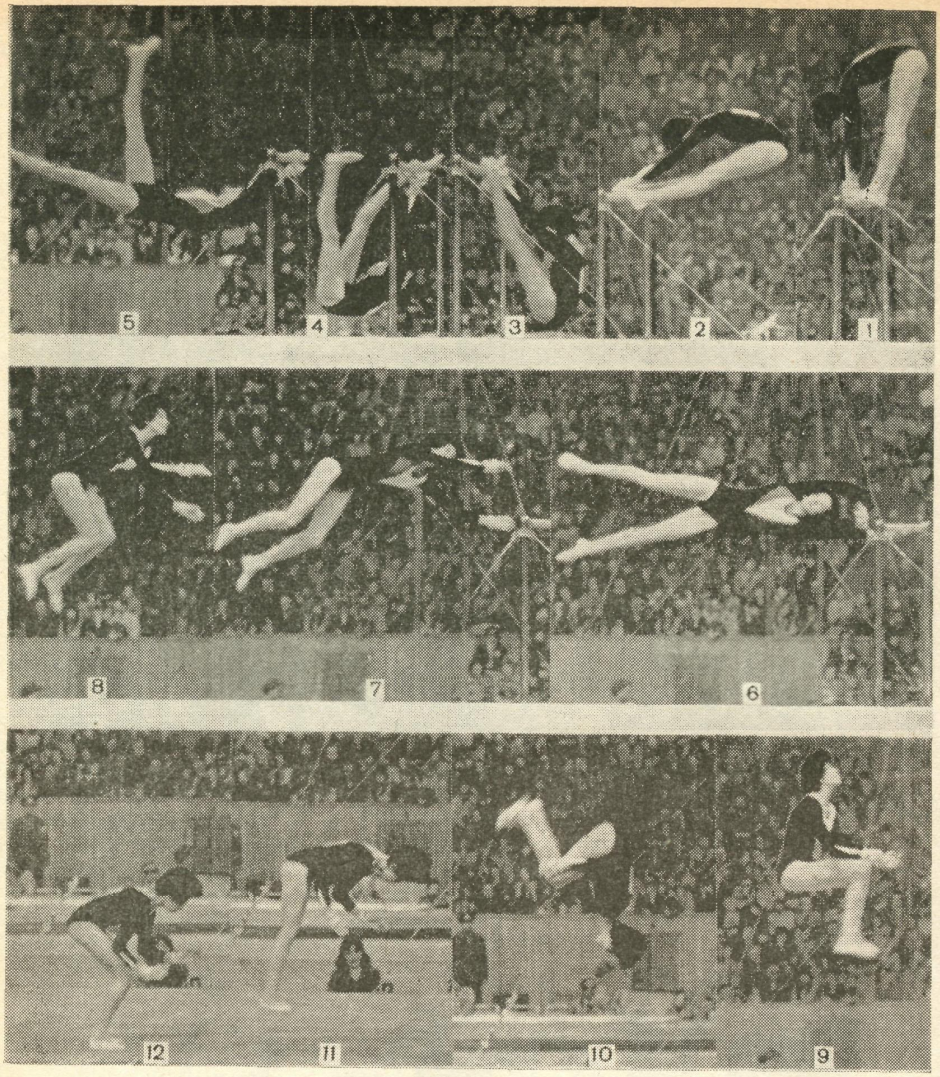


Рис. 159

ДВИЖЕНИЯ ДУГОЙ НАЗАД

МАХИ И ПОДЪЕМЫ ДУГОЙ НАЗАД

Мах дугой назад в вис сзади. К этому движению могут предъявляться различные требования. Мах дугой назад, выполняемый в вис сзади лежа, играет лишь соединительную роль, и его амплитуда может быть небольшой.

На рис. 160 показано соединение, включающее в себя более сложный мах дугой назад в вис сзади. Делая перемах в вис согнувшись, гимнастка оставляет таз относительно низко (кадр 5) и сразу после этого начинает вновь разгибаться, направляя ноги высоко вверх назад и выталкивая вслед за ними все тело (кадр 5—7). При этом тело быстро выпрямляется (кадр 7), и дальнейшее движение связано прежде всего с активной работой в плечах (кадры 7—8) и достижением оттяжки на возможно более ранней

стадии движения, в идеале — в высшей точке подъема. Чтобы решить эту задачу, гимнастка должна все время контролировать работу в плечах, непрерывно нажимая руками на опору назад, за спину.

Махи дугой назад с поворотами — эффектные движения, играющие в комбинации как служебную, так и самостоятельную роль.

Мах дугой назад с поворотом кругом (рис. 161) делается обычно из виса разным хватом (одна хватом снизу). Разгибаясь, гимнастка направляет ноги вверх-назад, стремясь, как и в обычном махе дугой назад, как можно активнее вытолкнуть вслед за ногами и туловище. Правильный мах дугой должен заканчиваться в положении оттяжки (кадры 5—6). Характерный и существенный элемент данного маха дугой назад — разгибание со смещением ног в сторону опорной руки.

Шире практикуется мах дугой назад с поворотом на 360°. Несмотря на большую сложность, он удобнее при компоновке комбинации, так как заканчивается махом вперед в висе. Исполнение этого упражнения (рис.162) основывается на тех же технических

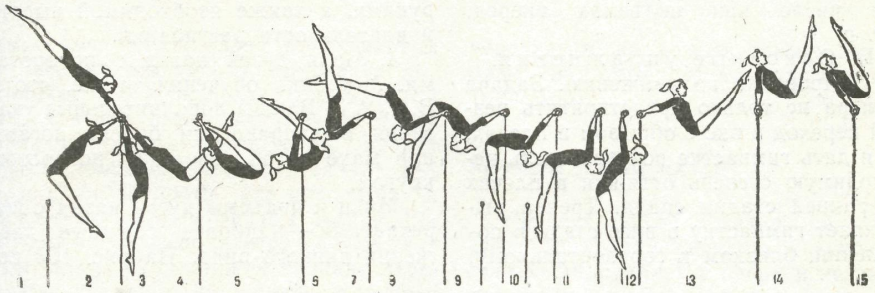


Рис. 160

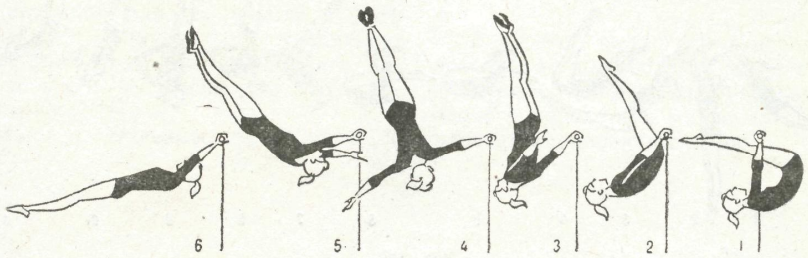


Рис. 161

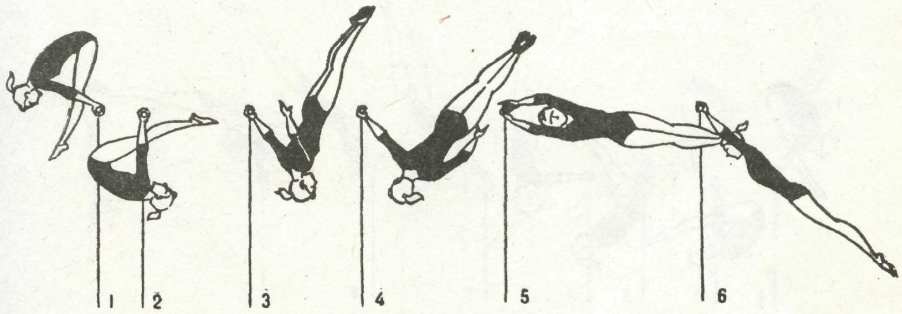


Рис. 162

приемах, что и при повороте кругом. В данном случае, однако, не требуется смещения ног в сторону: бросок ногами при разгибании делается точно в плоскости начального движения тела.

Обучение.

А. Исходная база.

1. Владение висами сзади, особенно висом сзади хватом сверху. Гимнастка должна уметь непринужденно и подолгу висеть в этом положении, полностью оттягиваясь в плечах, а также делать размахивания.

2. Владение темповыми перемахами из виса в вис согнувшись сзади, в том числе при подъемах вперед, и т. п.

Б. Основные упражнения.

1. Проводка по движению. Задача тренера не только предотвратить резкий переход в вис с обрывом в плечах, но и дать гимнастке почувствовать необходимую степень оттяжки в плечах на ранней стадии спада. Тренер вытягивает гимнастку в висе сзади в положении, близком к горизонтальному, и затем, не давая ослаблять оттяжку в плечах, опускает в вис сзади. По мере повторений гимнастка должна все активнее помогать тренеру удерживать позу оттяжки.

2. Мах дугой назад с размахиваний в висе согнувшись сзади. С помощью тренера делается несколько махов в висе согнувшись, а затем, «с темпа»,— разгибание назад в вис сзади. Оказывать помощь как в Б, 1.

3. То же, что Б,2, но с темпового перемаха согнувшись из виса. По мере повторений инициатива переходит к гимнастке. Тренер все время напоминает о деталях техники: о действиях руками, а также необходимой высоте и длительности разгибания.

4. Махи дугой назад с поворотами. Методика обучения та же, что в В, 1, 2, 3. Важны дополнительные указания о направлении броска ногами при махе дугой назад с поворотом кругом.

Махи и подъемы дугой назад с перехватами — наиболее сложные движения данного вида. На рис. 163 по-

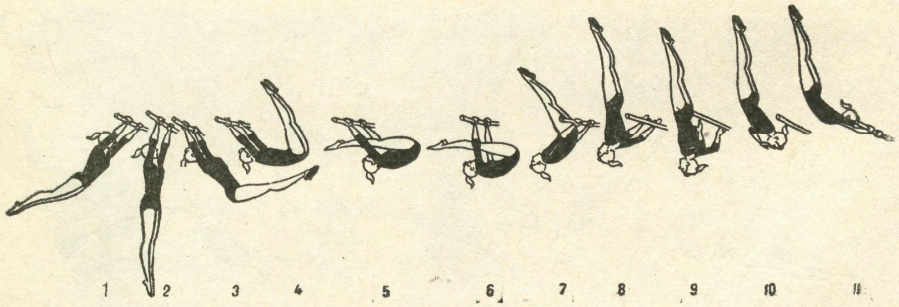


Рис. 163

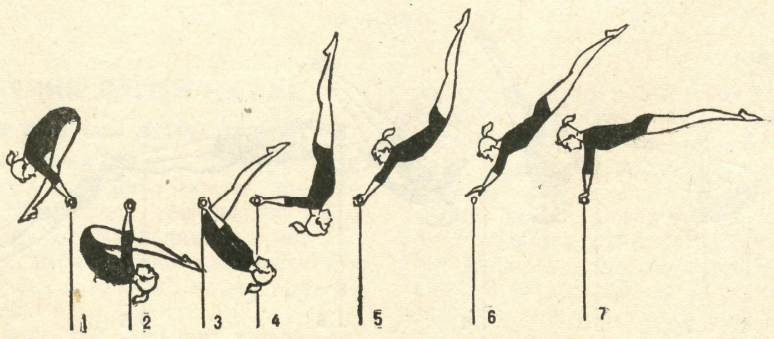


Рис. 164

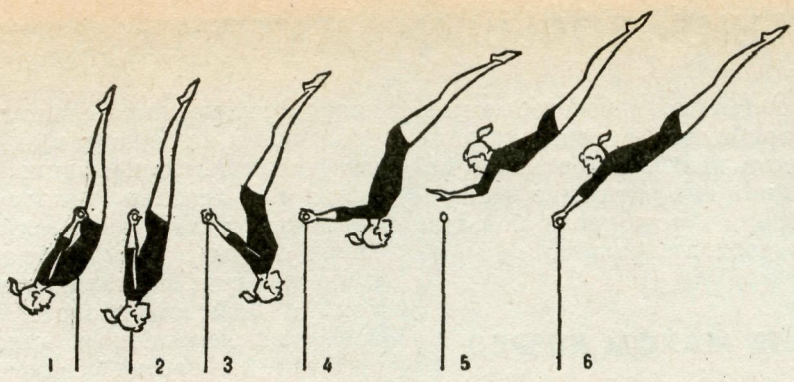


Рис. 165

казан мах дугой назад с перехватом в висе хватом сверху. Движение выполняется так же, как и мах дугой назад в вис сзади, но гораздо более активно, так как необходим подлет для выполнения перехвата (кадры 8—11). В особенности это относится к движению из виса хватом сверху. Если движение выполняется из виса хватом снизу, то возможен вариант перехвата, которому предшествует выкрут в вис обратным хватом. В этом случае безопорная часть движения может быть минимальной, а возможности активной работы руками в фазе разгибания значительно увеличиваются. Это позволяет выполнять не только махи, но и подъемы дугой назад (рис. 164).

Махи и подъемы дугой назад с перехватом возможны также движением из упора сзади прогнувшись (рис. 165).

ПЕРЕЛЕТЫ ДУГОЙ НАЗАД

Перелет дугой назад на н/ж (рис. 166). Для перелета разгибание ногами направляется вверх и незначительно назад. Все действия рассчитываются так, чтобы в полете (кадры 7—9) тело смещалось назад, почти не вращаясь вокруг собственной оси.

Возможны аналогичные перелеты с поворотами на 180, 360°. Они сочетают в себе технические признаки описанного перелета и махов дугой с поворотами, описанных выше.

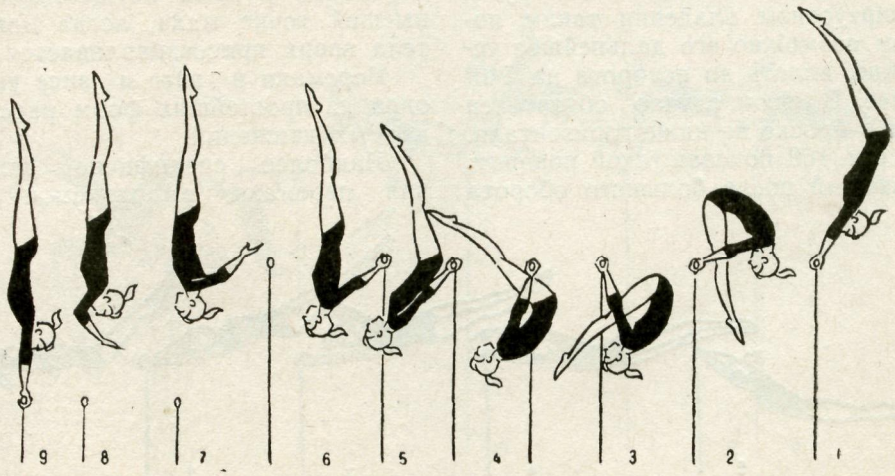


Рис. 166

ДВИЖЕНИЯ БОЛЬШИМ МАХОМ

Ниже описываются некоторые наиболее употребимые и перспективные разновидности движений большим махом, вошедшие или входящие в широкую практику, в том числе большие обороты и сложные сальто.

ДВИЖЕНИЯ МАХОМ ВПЕРЕД В ВИСЕ

ПОВОРОТЫ, ПЕРЕХВАТЫ, ПЕРЕМАХИ

Повороты из виса на в/ж лицом наружу. Возможны повороты различные по сложности. Чаще других исполняются повороты, кратный 180°, после которых следует мах вперед в сторону н/ж. Наиболее прост поворот махом вперед кругом плечом вперед (рис. 167). Пройдя (в узком хвате) вертикальный вис, гимнастка броском ногами поддерживает мах и поднимается в слегка согнутом положении (кадр 1). Приближаясь к высшей точке маха, она, разгибаясь, начинает поворот. В идеале основная часть поворота (кадры 1—3) должна исполняться в совершенно прямом положении, с оттяжкой в плечах, с головой, расположенной между руками. Дохват — в высшей точке подъема. Удобен и эффективен поворот, выполняемый с перехватом обеих рук. Однако он требует более подчеркнутой, акцентированной работы, позволяющей легко освободить на время поворота обе руки. При виртуозном владении таким поворотом возможно его дальнейшее усложнение, вплоть до поворота на 540° и более. В этом случае обязателен подъем в броске не ниже горизонтали.

На рис. 168 показан такой поворот, исполняемый после большого оборота назад аналогичным спадом. Техника, показанная на кинограмме, специфична: для интенсификации поворота гимнастка использует нарочитое разведение ног, начинающееся при сохранении опоры о жердь обеими руками и по времени совпадающее с «броском» в большом обороте. Поворачивая разведенные ноги налево (кадры 5—6), гимнастка создает на опоре вращение, которое в дальнейшем используется: сводя ноги (кадры 6—7 и далее), исполнительница поворота резко ускоряет поворот, в который вслед за ногами вовлекаются и вышележащие звенья. Последующая часть движения протекает совершенно так же, как в аналогичном махе дугой (см. рис. 145).

Повороты из виса сзади мало освоены гимнастками, хотя вполне им доступны. На рис. 169 показан подъем махом вперед с поворотом кругом из виса сзади хватом сверху в упор не касаясь.

Перехваты в висе на в/ж относительно редки. Наиболее приемлемы перехваты, позволяющие беспрепятственно продолжать движение махом назад. Например, перехват большим махом, показанный на рис. 170. Существует также другая техника перехватов, при которой кисти освобождаются для перехвата благодаря броску ногами вверх с последующим их притормаживанием (см. также перехват в полумахе дугой). Во всех случаях перехваты руками осуществляются в высшей точке маха, когда движение тела вверх приостанавливается.

Перемахи в висе и висе углом — одна из простейших форм рассматриваемых движений.

Наиболее специфично движение для перемаха, выполняемое махом

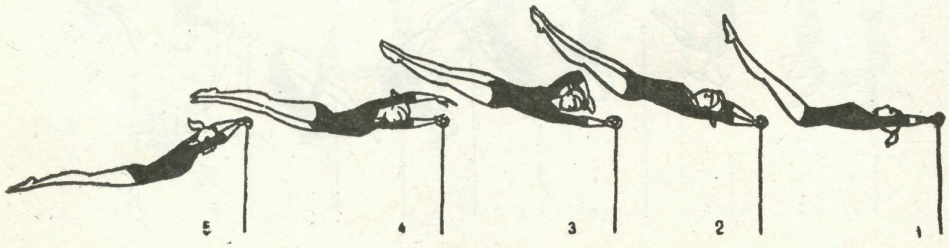


Рис. 167

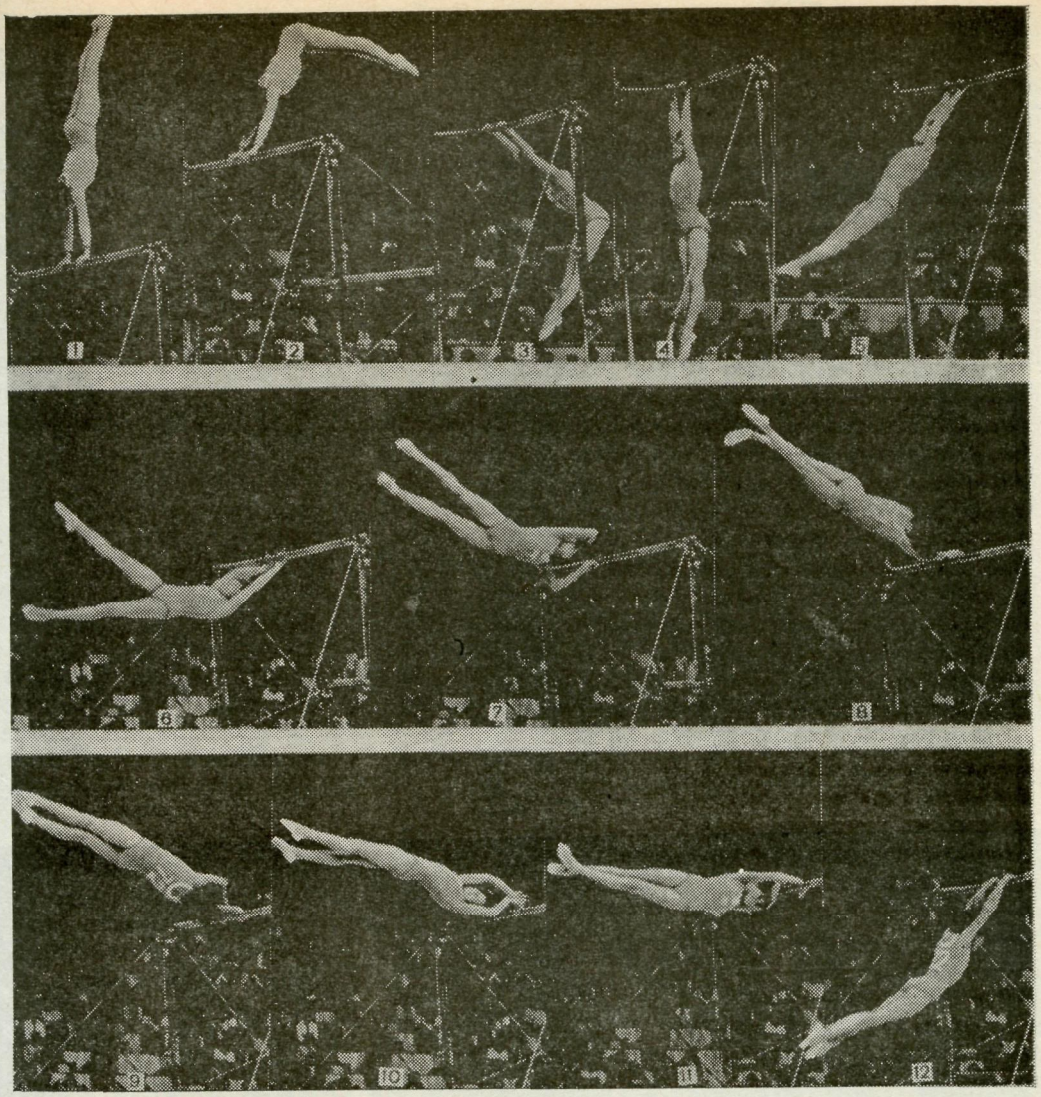


Рис. 168

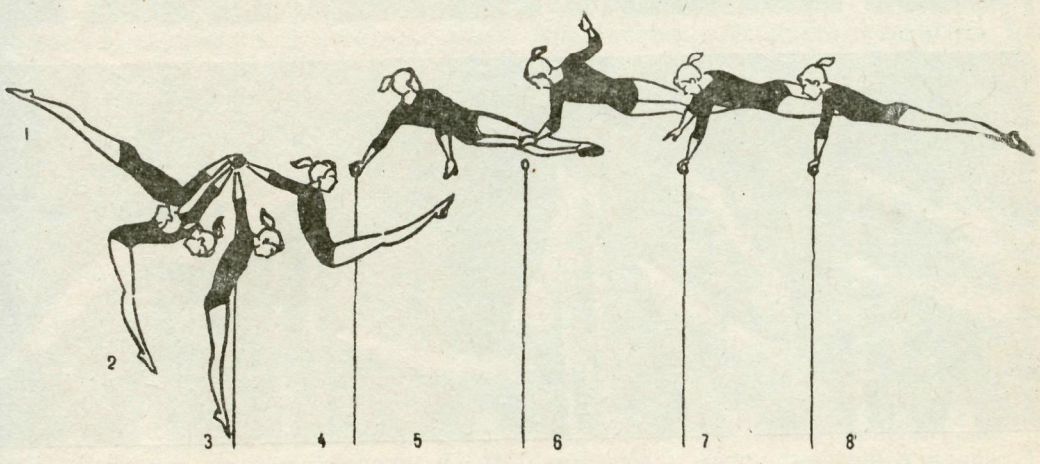


Рис. 169

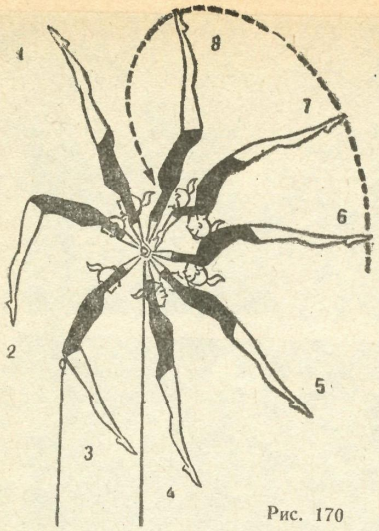


Рис. 170

вперед из виса углом. В конце такого маха всегда возникает более или менее резкое разгибание тела, влияющее на характер последующих действий при перемахе. На рис. 171 — спад из упора в вис углом с резким перезгибом тела в конце маха вперед (кадры 6—8). Акцентированное движение ног книзу, их вращение *вперед* приводит к тому, что при перемахе (когда ноги должны вращаться *назад*) могут возникнуть затруднения: гимнастке не только физически трудно делать такой перемах, но и трудно добиться высокого движения тазом. Выгоднее форма движения, показанная на рис. 172: на махе вперед в висе углом гимнастка акцентирует движение ногами вперед параллельно полу (кадры 3—6) и, сильно напрягая мышцы передней поверхности тела, не допускает его переразгибания.

БОЛЬШИЕ ОБОРОТЫ И ПОДЪЕМЫ ПЕРЕВОРОТОМ НАЗАД

Большой оборот назад. В упражнении трудны и ответственны обе половины движения. Рассмотрим спад с перемахом согнувшись (рис. 173). Наиболее активное исходное положение оборота — вертикальная стойка с предельным оттягиванием тела вверх (кадр 1). Следует внушать гимнастке,

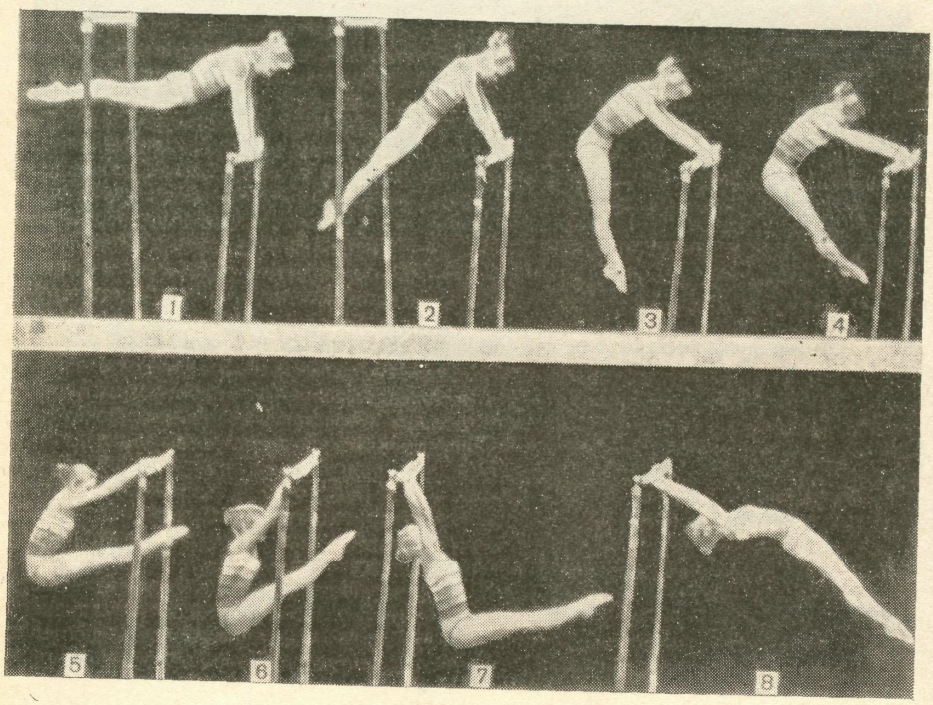


Рис. 171

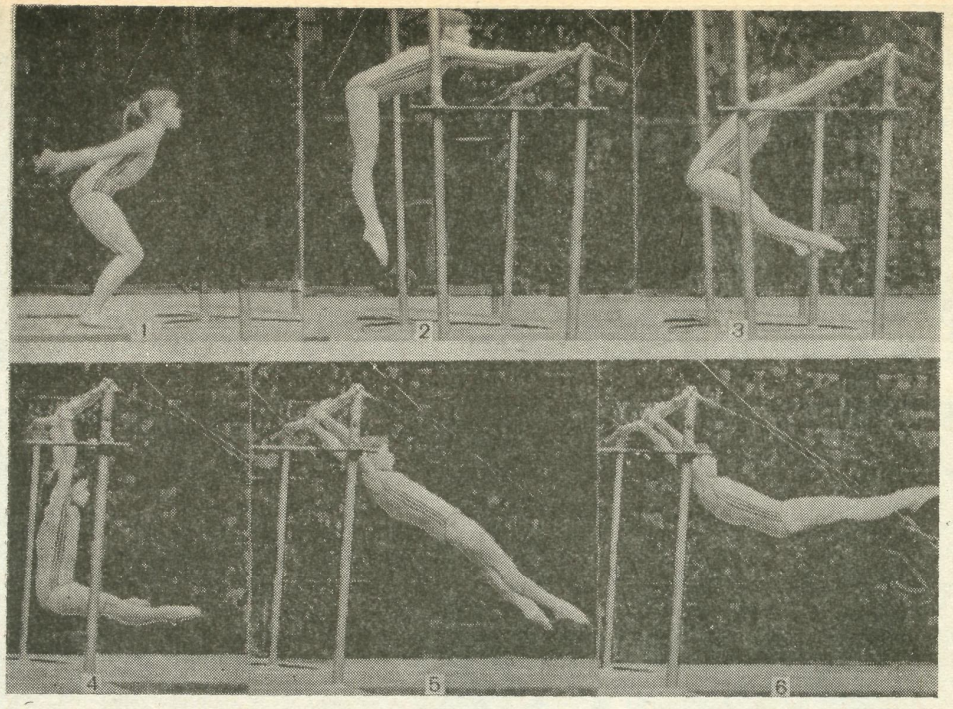


Рис. 172

что она должна не только выпрямлять тело в исходном положении, но и всеми ей предоставленными средствами удлинять его за счет действий в плечах и выпрямления естественных изгибов позвоночника. В начале спада (кадры 1—2) оттянутое положение должно сохраняться. Признак активного начала оборота — наличие небольшой «проводки» с прямым телом.

Решающую роль при исполнении спада играет перемах ногами, который должен выполняться с минимальными потерями энергии. Правильный перемах должен начинаться настолько поздно, насколько это для гимнастки доступно (этому правилу необходимо следовать и при дальнейшем совершенствовании упражнения). При перемахе следует использовать только сгибание в тазобедренных суставах. Допустимо лишь минимальное уменьшение плечевого угла, порой необходимое рослым гимнасткам (о роли действий в плечах см. также ниже). С началом перемаха стопы должны двигаться предельно широко, вплотную подходя к н/ж (кадры 2—4). Грубая ошибка — сильное «складывание» при перемахе. Оно не только ослабляет спад, но и резко увеличивает «обрыв» при переходе в вис.

Как только стопы минуют н/ж, гимнастка должна вновь возможно быстрее (но без прогибания!) выпрямиться (кадры 4—6). В ходе всего спада, вплоть до прихода в вис (кадр 6), должен сохраняться высокий тонус мышц, особенно мышц брюшного пресса и разгибателей плеча. Выполнение этого требования существенно повышает активность действий во второй половине оборота. И напротив, «традиционный» расслабленный приход в вис вызывает целый ряд затруднений: появляется «обрыв» (порой срывающий гимнастку с жерди), сильно ослабляется движение ногами вперед, действия гимнастки в подъеме в целом дискоординируются. Известную роль в выполнении описанных требований к спаду может играть «остаточный угол» в плечах (если он использовался гимнасткой); данный угол должен по возможности удерживаться гимнасткой за счет напряжения мышц плечевого пояса. Такие действия в спаде хорошо подго-

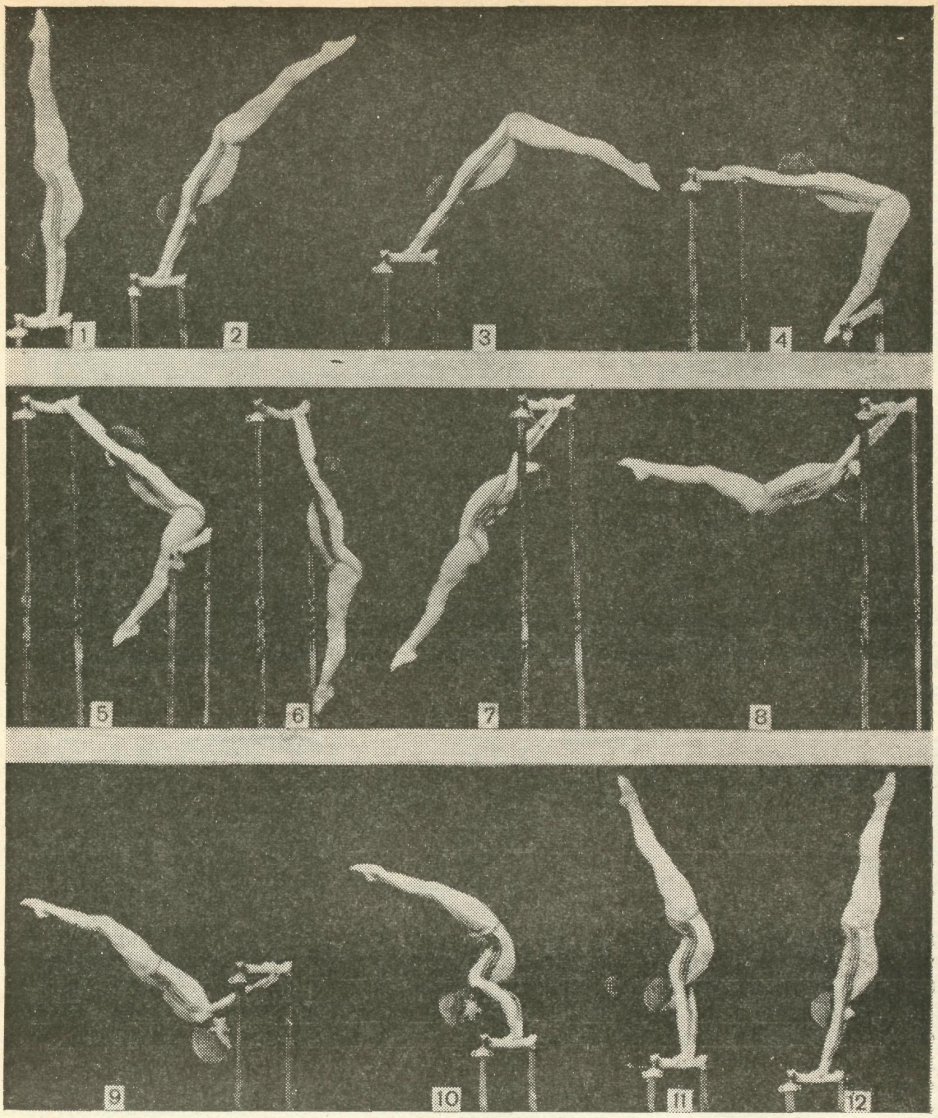


Рис. 173

тавливают работу в плечах на подъеме.

На рис. 174 показан в целом ошибочный спад: сгибание* тела начинается слишком рано и выполняется за счет преимущественных действий в плечах. Помимо описанного возможно использование спада с перемахом ноги врозь, который физически выигрышнее для рослых гимнасток.

В идеале сразу после прохождения виса (кадр 6 и далее) гимнастка должна переходить к «броску» ногами. Однако обычно «бросок» запаздывает (кадры 6—7): чем активнее

* В тексте книги периодически используется терминология, отличающаяся от анатомической. В контексте данного фрагмента под сгибанием тела понимаются суставные действия, сближающие тело с опорой, в том числе — сгибание в тазобедренных и разгибание в плечевых суставах.

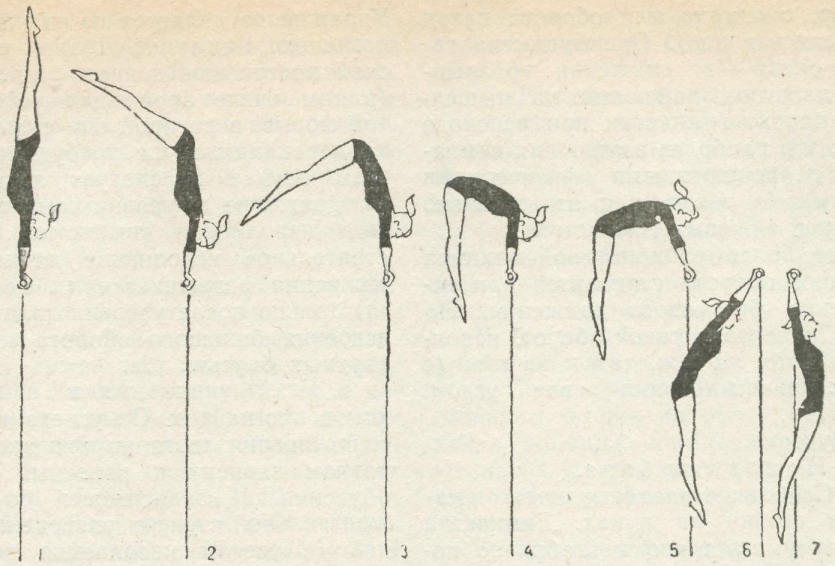


Рис. 174

гимнастка делает спад, тем меньше эта вынужденная «проводка» в висе и тем лучше оборот. С началом основной части подъема (от кадра 7) действия гимнастки строятся по следующей схеме: посыл ногами вперед (кадры 7—8), резкое разгибание тела вплоть до перепрогиба (кадры 8—10), выпрямление тела в зоне стойки на руках (кадры 10—12). Для техники этой части движения наиболее характерны прогибание тела, сильный наклон головы назад, длительное сохранение «угла» в плечах (рис. 175). Эти особенности исполнения в данном случае не являются ошибкой, они необходимы для исполнения подъема. В дальнейшем, по мере совершенствования оборота, гимнастка достигает во второй части упражнения движения в более прямых положениях. Следует учитывать, что попытки изучения большого оборота с опорой на «мужскую» технику (с подчеркнутой, ранней оттяжкой на подъеме) обычно ложно ориентируют гимнастку, в результате чего освоение оборота обычно резко затрудняется.

В отличие от описанной существует техника большого оборота, в которой несколько иначе трактуется спад. Последний может начинаться не из стойки на руках, а из относительно низкого, но прямого положения (на-

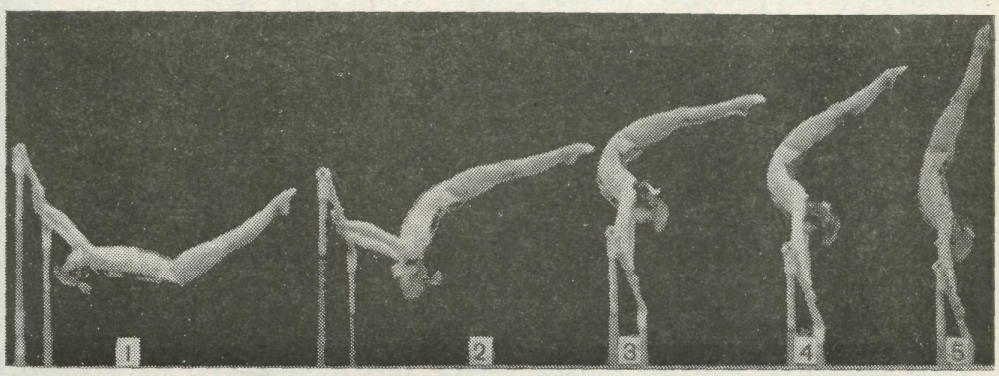


Рис. 175

пример, с отмаха или оборота назад не касаясь в вис). Преимущества такого спада — в снижении «разрывных» нагрузок, падающих на мышечный аппарат гимнастки при переходе в вис; это наиболее важно для гимнасток с пониженными физическими данными (а также для относительно рослых и тяжелых гимнасток).

Еще более рациональной техника большого оборота становится при исключении броскового движения. На рис. 176 показан такой оборот, исполняемый как на в/ж, так и на н/ж (с прохождением через вис углом, рис. 177).

Обучение.

А. Исходная база.

1. Свободное владение отмахом назад в стойку на руках. Гимнастка должна уметь точно и стабильно попадать в стойку, сразу мобилизуясь для активной оттяжки.

2. Владение спадом назад из стойки в вис лежа на н/ж и спадом в вис на н/ж лицом внутрь.

Б. Основные упражнения.

1. Совершенствование отмаха в стойку. Проверяется, уточняется или заново осваивается упражнение А, 1.

2. Совершенствование спада назад с оттянутым телом из стойки на руках. Делается на брусьях со снятой н/ж. В конце спада гимнастку мягко останавливают.

3. Ознакомление с большим оборотом на брусьях с одной жердью. Упражнение делается со значительной помощью. Внимание! Точной технической постановки данного упражнения (в том числе бросковых действий в той форме, в которой они существуют на перекладине) не требуется. Ни в коем случае не следует закреплять это движение до уровня самостоятельного исполнения гимнасткой. Самостоятельное исполнение данного упражнения разрешается (и поощряется) только после уверенного, прочного освоения большого оборота на стандартных брусьях р/в.

4. Разучивание спада с перемахом в вис на в/ж. От успеха и точности освоения этого упражнения в основном зависит и конечный эффект обучения. В зависимости от роста, желательной степени разведения жердей (с учетом исполнения комбинации в целом) и физической подготовки следует избрать для гимнастки наиболее подходящий ей вариант исполнения спада (ноги вместе или врозь, из стойки или более низкого положения и др.).

5. Спад с перемахом (жердь обозначается веревочкой) и подъем переворотом. В отличие от большого оборота данное упражнение представляет собой движение с облегченным переворотом в упор. Тренер стоит на возвышении сбоку от в/ж и, подхватывая гимнастку, останавливает ее в положении высокого упора с сохраненным прогибанием тела и приподня-

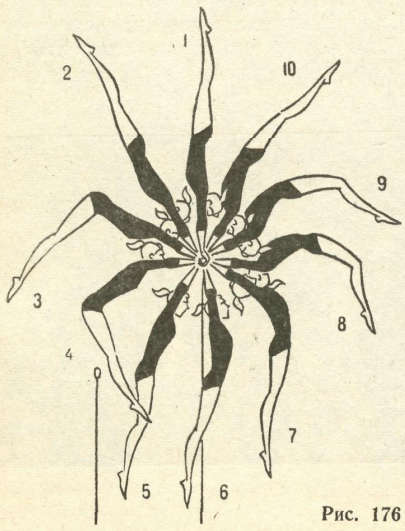


Рис. 176

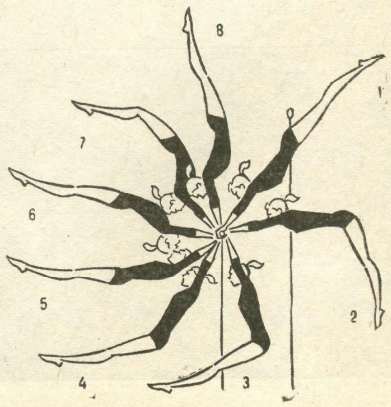


Рис. 177

той головой (см. рис. 173, кадр 10). Только после этого гимнастке дается возможность выпрямиться, оттянуться. Основная задача упражнения — постановка активных действий на подъеме, соответствующих реальной технике движения (см. рис. 173, кадры 7—10). По необходимости делается с помощью (помощник тренера подталкивает гимнастку на подъеме).

6. Освоение большого оборота. Переходя от переворота в упор к перевороту в стойку и совершенствуя движение, гимнастка осваивает серию оборотов. Упражнение делается с необходимой помощью. Тренер страхует, стоя у вертикали (на случай обрыва), а позднее мягко подталкивает под бедра вверх (не вперед!).

В. Затруднения в обучении.

Явно заметный маленький мах в висе, гимнастка не может выйти в стойку.

1. Ошибки в начальной фазе спада (см. описание техники спада, с. 150). Вернитесь к упражнению Б, 4, при необходимости обратитесь к упражнению Г, 1.

2. Излишне сильное сгибание при перемахе; боясь удара о жердь, гимнастка проводит стопы далеко от жерди. Вернитесь к упражнениям Б, 2, 4, сосредоточившись на контроле движения стоп, обратитесь к упражнению Г, 3.

Сильные «обрывы» в висе.

3. Как отмечалось, одна из причин «обрывов» — сильное сгибание тела при перемахе. См. В, 2.

4. Спад с излишним расслаблением тела. Прочтите на с. 151 то, что сказано о роли тонуса мышц при спаде. С учетом этого перестройте спад. Проделайте упражнение Г, 4.

Спад выполняется удовлетворительно, но выход в стойку все равно не удается.

5. Мала активность действий при подъеме. См. упражнение Г,5.

После нормальных спада и броска подъем застопоривается.

6. Излишне резкое прогибание тела с преждевременным выпрямлением в плечах. Проследите по рис. 173 (кадры 9—12) характер действий в плечах, не торопитесь «закрываться». Вернитесь к упражнению В, 5, обратив внимание на упомянутые действия.

Действия во всех фазах выглядят нормальными, но дойти до стойки не удается.

7. Неудача объясняется кумуляцией многих мелких ошибок, содержащихся в разных фазах движения. Внимательно проверьте движение по всем основным пунктам: осанка в спаде, рабочие углы, широта движения ног в спаде, тонус мышц и проч. Поработав над деталями, делайте оборот смело, на полной скорости.

Г. Вспомогательные упражнения.

1. Совершенствование отмаха в стойку и стойки на руках, на стоялках, с помощью. Гимнастку вытягивают вверх и приучают активно, самостоятельно удерживать оттянутое положение.

2. Совершенствование начальной фазы спада из стойки. Спад делается на стоялках, с приходом на маты, уложенные на уровне опоры. Обязателен приход плашмя, с одновременным ударом о мат всем телом.

3. Тренировка спада с перемахом ногами через веревочку. Целесообразно использовать дифференцировочные задания (веревочка ближе, дальше и т. д.), с тем, чтобы гимнастка научилась лучше управлять своими действиями, хорошо чувствовать их. В каждой попытке применяется прием самоотчета (прошла в 5 см от веревки, в 7 и т. д.).

4. Из виса стоя на н/ж хватом за в/ж гимнастка спрыгивает в вис, стремясь напряжением мышц удержать «углы» в плечевых и тазобедренных суставах, тут же переходя затем к имитации броска ногами в висе. Вариант упражнения: в статическом висе гимнастка подтягивается вверх с прямыми руками, уменьшая плечевой и тазобедренный углы, а тренер силой оттягивает ее книзу, заставляя все время поддерживать напряжение мышечного аппарата.

5. Попытка исполнения большого оборота с размахивания (н/ж снята). Основная задача — резко активизировать все действия второй части движения, по необходимости утрируя их. Чтобы у гимнастки создалось ощущение эффективности движения, оборот должен делаться с помощью. Завершение упражнения как в упражнении В, 5.

САЛЬТО НАЗАД

Сальто назад прогнувшись (рис. 178). Это профилирующее упражнение данной группы соскоков. Правильное сальто прогнувшись с брусьев разной высоты исполняется с прямым телом (руки вверх), в высшей точке вылета таз должен подниматься над уровнем опоры, траектория — высокодалекая.

Спад при движении на сальто из стойки лицом наружу делается так же, как при большом обороте (см. с. 150). Важным элементом техники при переходе в вис (кадры 3—4) является оттяжка момента броска, который часто оказывается преждевременным (удар ногами в пол). Проходя вертикальный вис и выжидая с броском, гимнастка затем посылает ноги вперед-вверх, в расчете на высокодалекий отход (кадры 4—6). При этом следует несильное сгибание в тазобедренных и плечевых суставах (кадр 5), а за ними выталкивание руками вперед с выпрямлением тела (кадры 5—6). После этого (без промедления!) следует переход в безопорное положение (кадр 6). Контрольное положение, говорящее о правильности отхода,— горизонтальное.

Обучение.

А. Исходная база.

1. Владение спадом с в/ж типа движения при большом обороте (см. Б, 4).

2. Владение сальто прогнувшись, желательно с продвижением вперед в доскоке (например, на каче вперед, на кольцах).

Б. Основные упражнения.

1. Освоение сальто назад прогнувшись с в/ж в яму с поролоном. Делается на брусьях с одной жердью. Следует добиться нормального отхода в полет, при котором гимнастка покидает опору в горизонтальном положении.

2. «Темп» на сальто после спада с перемахом через н/ж. Главные задачи сводятся к тому, чтобы получить максимальный мах вперед в висе (см. с. 152) и добиться броскового движения как в упражнении Б, 1.

3. Сальто прогнувшись в нормальных условиях.

В. Затруднения в обучении.

Низкий полет с достаточным или несколько ослабленным вращением.

1. Преждевременный переход в полет. Гимнастке не удалось перестроить отход так, как требовалось в упражнении Б, 2. Вернитесь к этому упражнению.

Гимнастка применяла отход, как требовалось, у горизонтали, но в полете были явно недостаточными вращение и вылет вверх.

2. Причина в сильной потере маха при спаде. Вернитесь к упражнению А, 1. Добейтесь, чтобы даже без броска гимнастка поднималась по инерции не ниже передней горизонтали.

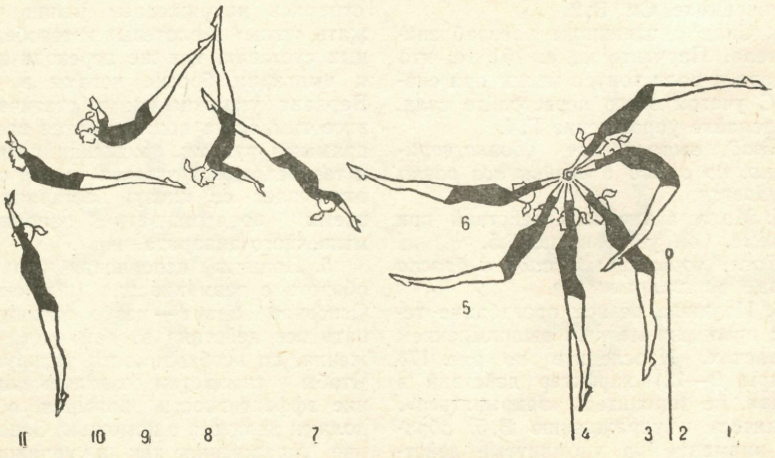


Рис. 178

Высота вылета достаточна, отход в полет — у горизонтали, но вращение «по сальто» маленькое, а приземление дальше обычного.

3. При отходе в полет гимнастка очень резко разгибается или даже прогибается. Вернитесь к упражнению Б, 1 и овладейте более закрытым отходом.

Сальто назад с поворотами исполняются на базе профилирующего сальто назад прогнувшись, описанного выше. Только в этом случае возможно освоение прогрессивно усложняющихся соскоков данного типа. Лишь при относительно простых соскоках возможно применение упрощенной техники, как на рис. 179, где отход на сальто совершается практически без броска ногами. На рис. 180 показано также сальто сгибаясь-разгибаясь с поворотом на 360°, с отходом, при котором гимнастка делает высокий мах ногами со сгибанием тела (кадры 1—3) при одновременном энергичном выпрямлении плечевого угла. Послед-

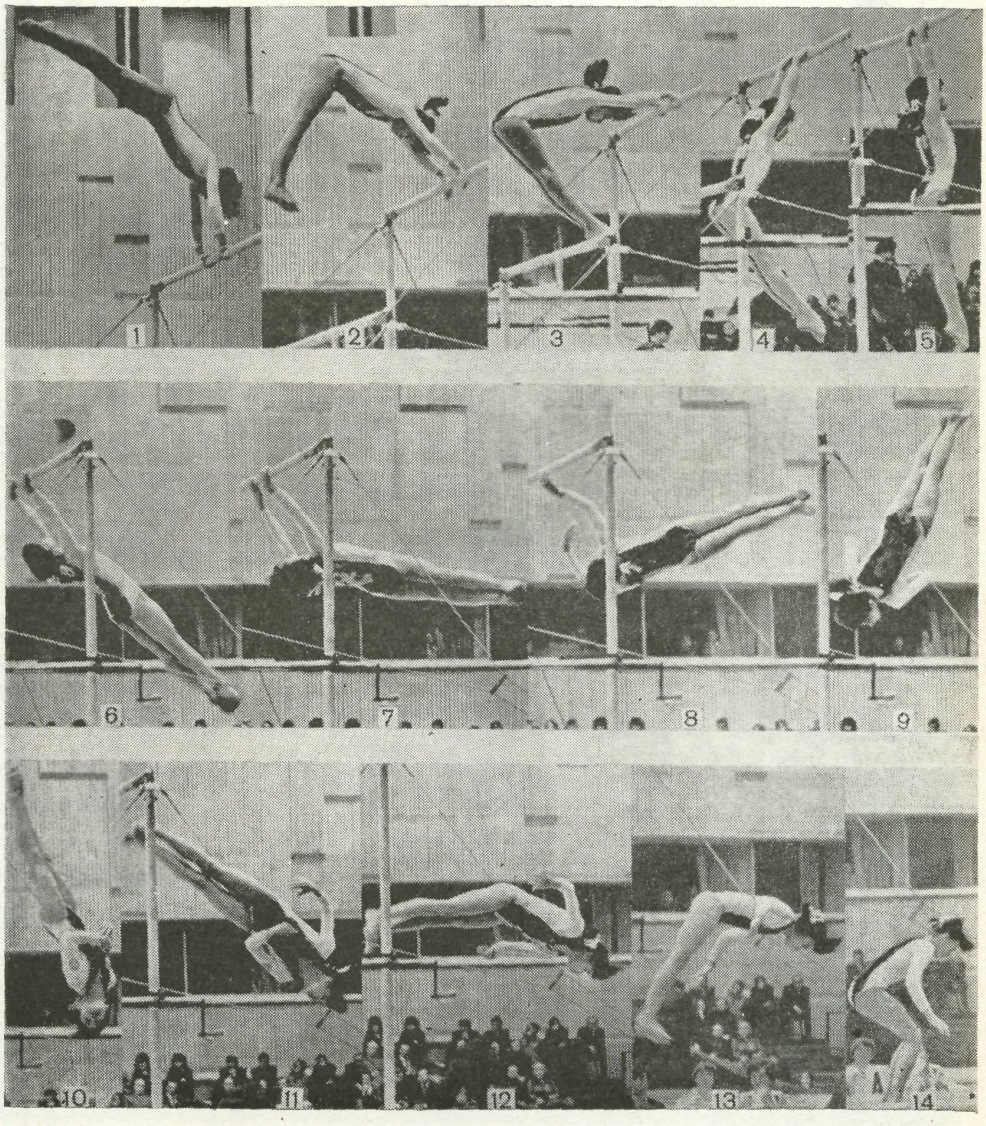


Рис. 179

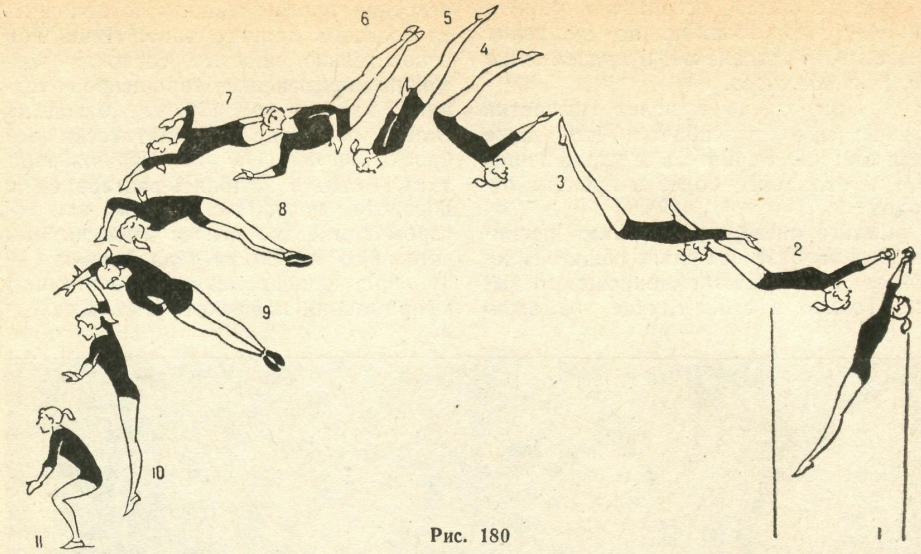


Рис. 180

нее действие очень важно, так как ослабляет вращение «по сальто» и позволяет в полете четко согнуть и разогнуть тело (кадры 3—5). Усложняющий поворот целиком делается в полете и начинается в конце выпрямления тела (кадры 5—6).

Важна точная работа руками, понятная из рисунка.

Сальто назад прогнувшись с поворотом на 720° (рис. 181) исполняется так же, как и предыдущие соскоки, однако требует большей точности и активности действий. Поворот начинается сразу при отходе (кадры 1—4), а в дальнейшем сочетается с активными пируэтными действиями в полете (кадры 4—12). Очень важно сразу организовать действия руками, которые должны, не разбрасываясь в стороны, быстро приблизиться к груди (кадры 4—7). Еще один ключевой момент — переход от первого пируэта ко второму (кадры 7—9). Нужно добиться слитного движения, не допуская приостановки хулахупных действий и освобождения рук. Эта ошибка типична как следствие заученности одинарного пируэта. Освоить слитное движение при повороте на 720° и более помогают имитации типа, показанного на рис. 182.

Двойные сальто назад также базируются на технике ранее описанного профилирующего сальто прогнувшись. На рисунках показано такое сальто в группировке (рис. 183) и согнувшись (рис. 184).

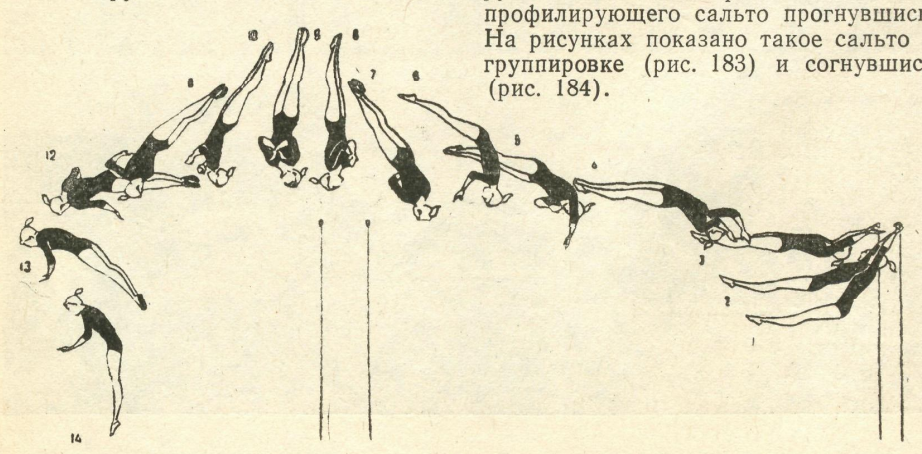


Рис. 181

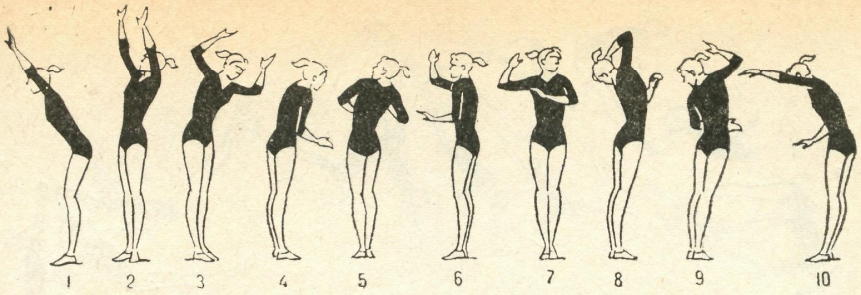


Рис. 182

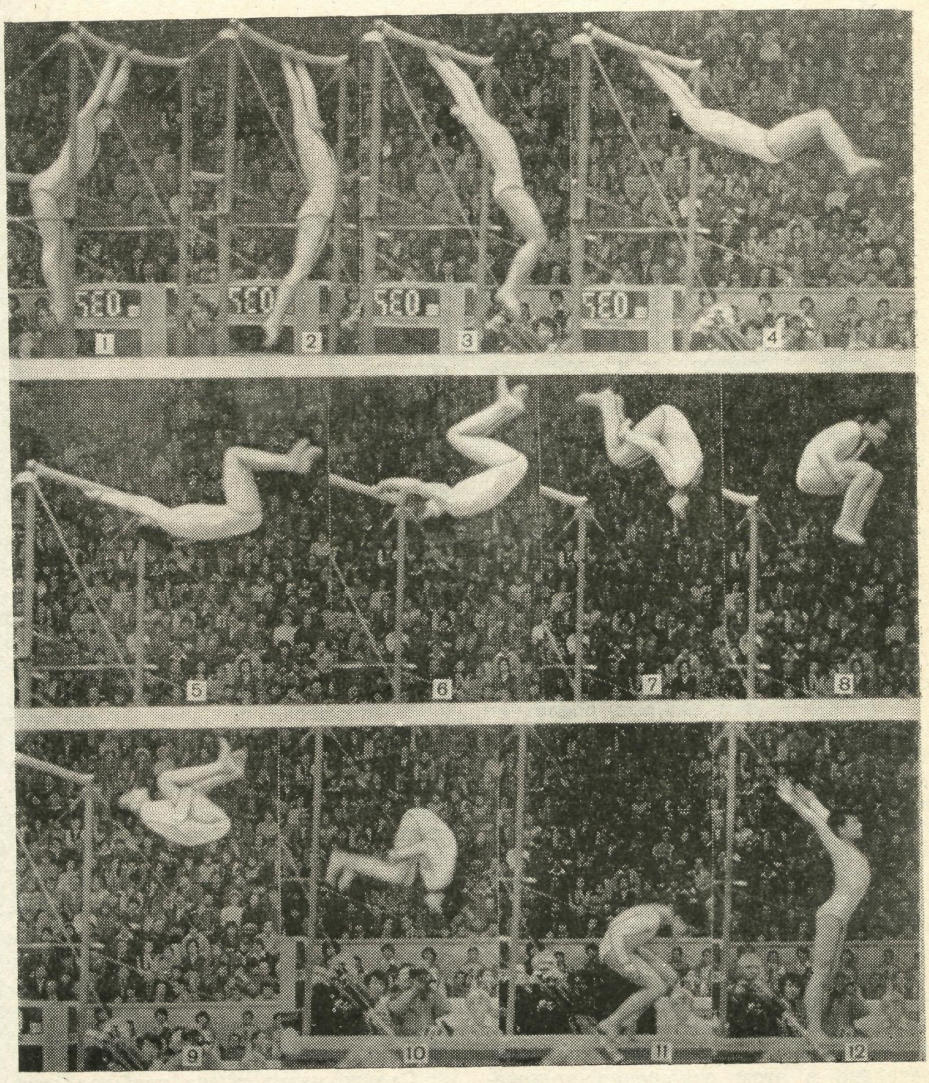


Рис. 183

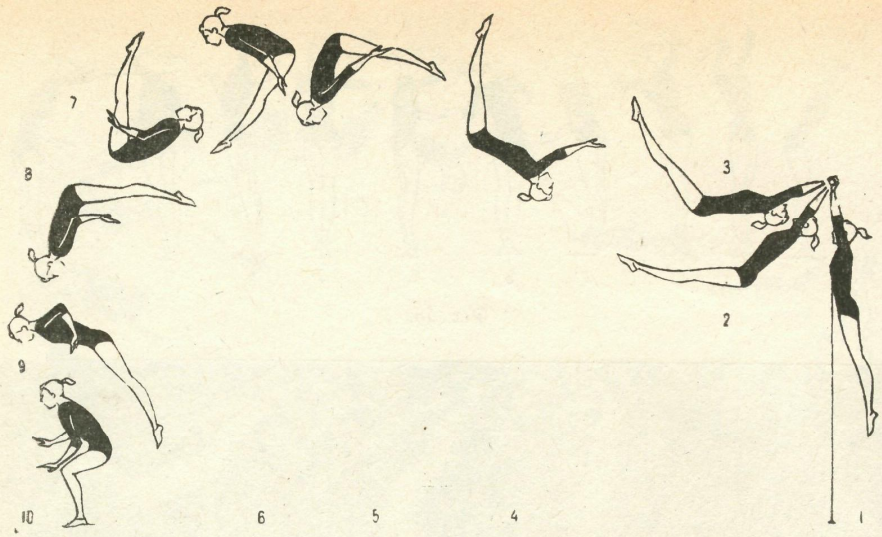


Рис. 184

При верном движении отход на сальто согнувшись имеет форму курбета (кадры 1—4). Это дает хорошее вращение тела в полете и увеличивает высоту подъема тела. Однако нужно учитывать, что чем активнее курбет, тем раньше следует переходить в полет во избежание прихода на жердь.

Двойное сальто в группировке (см. рис. 183) — наиболее доступная форма движений этого класса. На кинограмме показано исполнение, представляющее собой первый шаг в освоении таких соскоков. Сразу после перемаха, переходя в вис (кадры 1—2), гимнастка несколько прогибается, подготавливая тем самым важные последующие действия в висе: поднимая голову (и активизируя этим действие мышц плечевого пояса), гимнастка посылает вперед-вверх ноги, сразу начиная сгибать их в коленях (кадр 2 и далее); это движение одновременно играет роль как «броска» ногами, так и группирования. Как и обычно в этих случаях, переход в полет происходит в зоне горизонтали (кадр 5). Сильное группирование, произошедшее здесь еще на опоре, вызывает в данном случае характерное для соскоков с брусьев сближение тела с опорой. Показательно в этом отношении положение тела на кадре 6, когда гимнастка «забрасывает» ноги высоко вверх, еще не отойдя от опоры; такое движение нормально для маха невысокой и средней интенсивности. В дальнейшем, по мере совершенствования движения, общая его мощность должна активно наращиваться; при этом переход в безопорное положение будет происходить в более раскрытом положении, а удаление от опоры станет более выраженным. Во всех случаях наиболее важным показателем качества исполнения соскока является высота вылета: соскок нельзя считать нормально освоенным, если гимнастка (судя по общему центру тяжести, в практике — по тазу) поднимается не выше опоры.

Двойные сальто с поворотами. Технически наиболее оправданная и перспективная разновидность двойных сальто с поворотами представляет собой соскоки с фазой движения прогнувшись, требующей более сильного вращения. Пример такого соскока дается на рис. 185. На рис. 186 показан другой вариант двойного сальто с поворотом («лунное сальто»). В данном случае поворот начинается на опоре (кадр 3) и затем поддерживается слабо выраженными хулахупными действиями, в полугруппировке (кадры 4—8).

Сальто назад в вис требуют отточенной техники. В практике распрост-

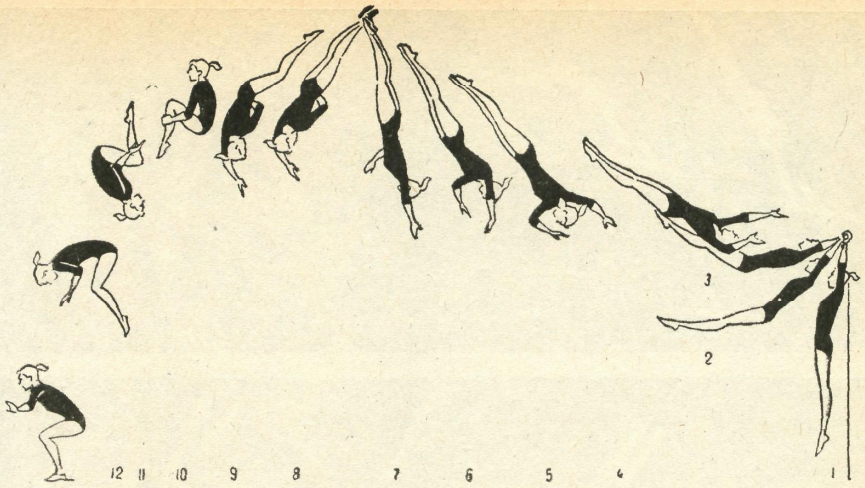
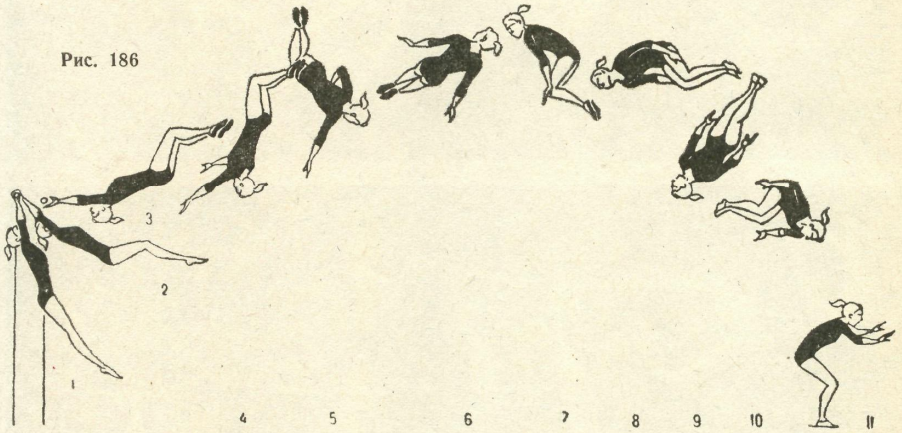


Рис. 185

Рис. 186



ранен вариант сальто с поворотом, заимствованный из мужской гимнастики (сальто Делчева).

Существует несколько технических решений такого движения. Наиболее типичное из них показано на кинограмме (рис. 187). Выполнив спад по той же схеме, что при большом обороте (кадры 1—5), гимнастка броском посылает ноги вверх, сразу же вводя и поворот вокруг продольной оси (кадры 5—6). Поворот интенсифицируется, когда тут же, после сгибания в тазобедренных суставах, гимнастка выпрямляется, вводя в поворот последовательно таз, плечевой пояс и, наконец, руки, снимающиеся по этой причине с опоры (кадр 7). На кинограмме рука, разноименная повороту, задерживается у опоры, однако это никоим образом не означает, что следует настраиваться на последовательное отпускание жерди руками; напротив, кисти должны сниматься с опоры (по субъективным ощущениям исполнительницы сальто) строго одновременно! Показателен и эффектен кадр 8, когда тело гимнастки полностью выпрямлено и обращено к опоре спиной; этот момент — пограничный между двумя фазами безопорного движения. «Доворачиваясь» до полного угла в 180° (кадры 8—9), гимнастка начинает сгибаться и разводит ноги; с этого момента движение протекает как сальто вперед согнув-

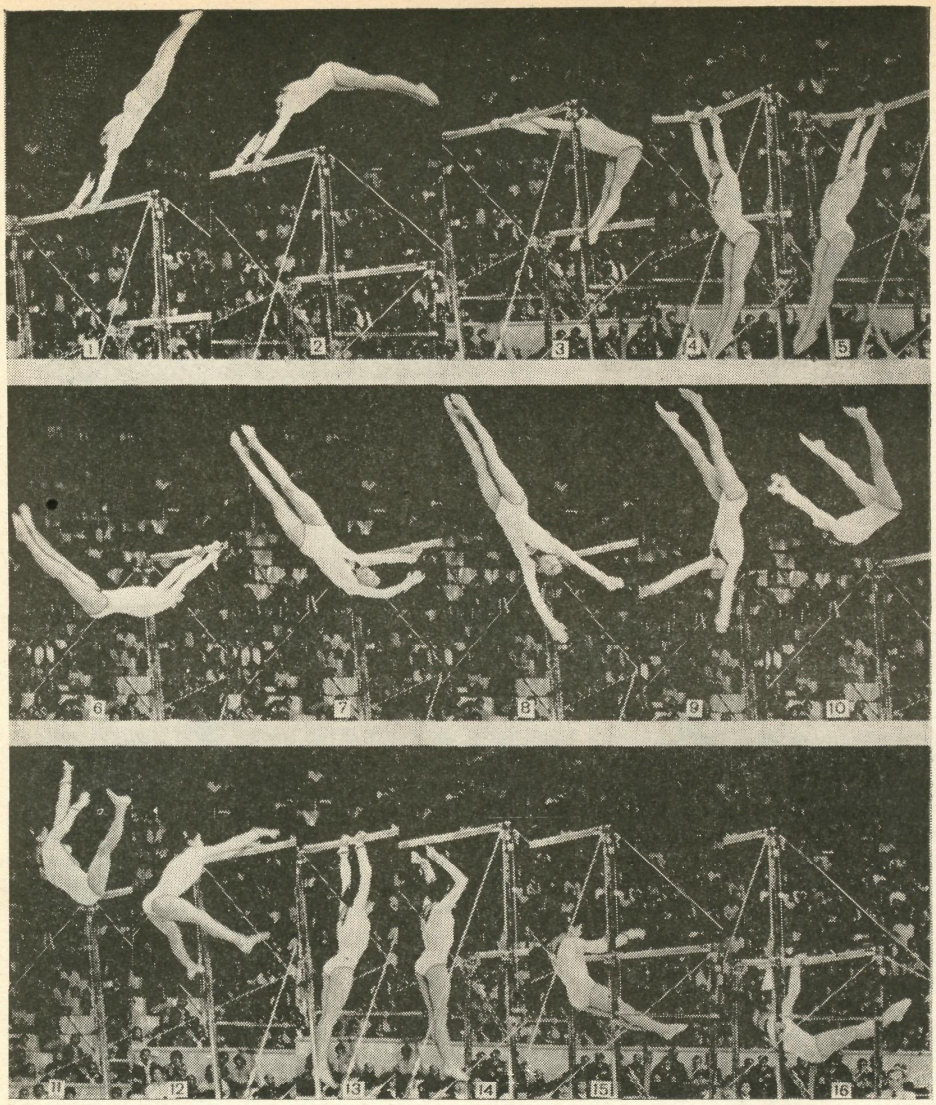


Рис. 187

шись в вис. Складываясь на фоне вращения вперед, гимнастка поднимает руки и плечи (кадры 9—11), визирует жердь (кадр 11) и дохватывается за нее (кадр 12). В дальнейшем, по условиям прихода на опору, наиболее удобным оказывается темповый («в одно касание») перелет в вис углом на н/ж (кадры 13—16). В целом успех исполнения движения наиболее зависит от точности действий в основной фазе соскока, включающей в себя бросок и переход в полет (кадры 5—8); здесь наиболее важен выбор направления акцентированного движения ногами и момента перехода в полет. Эти элементы техники — основной предмет работы в обучении. В принципе возможны и другие варианты перелетов типа сальто назад. Один из них показан на рис. 188.

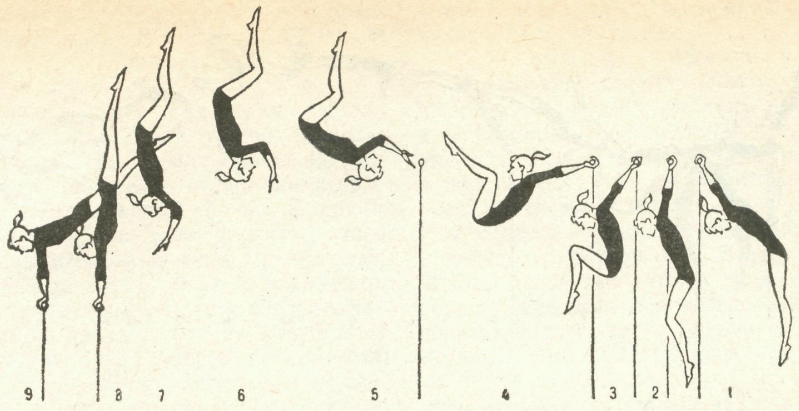


Рис. 188

СОСКОКИ МАХОМ ВПЕРЕД, ПОДЛЕТЫ И ПЕРЕЛЕТЫ С КОНТРВРАЩЕНИЯМИ

Соскоки махом вперед могут иметь различную трудность, которая зависит от интенсивности исходного маха вперед в висе. Соскоки малым махом элементарны и как самостоятельные упражнения не представляют интереса. Соскоки большим махом могут быть не только достаточно эффектны и сложны, но и трудны.

Простой соскок махом вперед (рис. 189) включает в себя следующие основные технические элементы. Спад (кадры 1—5) выполняется как и при большом обороте назад (см. с. 150). Специально усиливать мах ногами вперед при соскоке и сгибание тела не следует (кадры 5—7). Решающая часть движения — резкое разгибание тела, которое начинается действиями в тазобедренных суставах, а завершается мощным рывком грудью вверх и отталкиванием руками назад (кадры 7—9).

Подлеты махом вперед структурно близки к соскокам махом вперед и позволяют делать эффектные движения. Наиболее интересны движения типа, показанного на рис. 190.

Перелет махом вперед (рис. 191). Нижнюю вертикаль гимнастка проходит еще с некоторым прогибанием

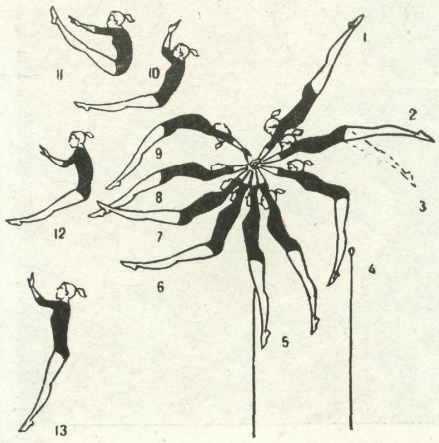


Рис. 189

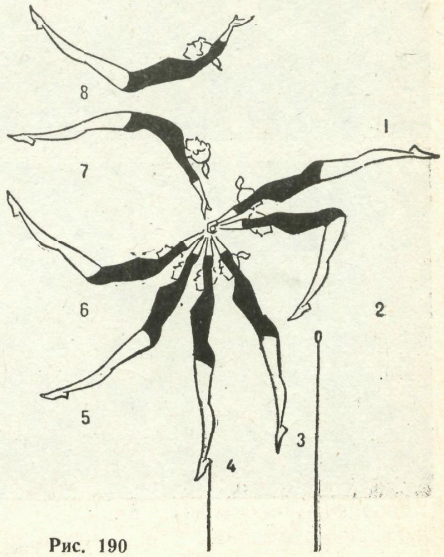


Рис. 190

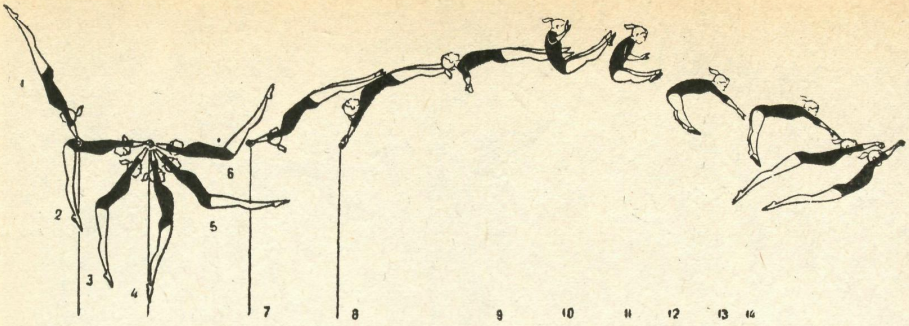


Рис. 191

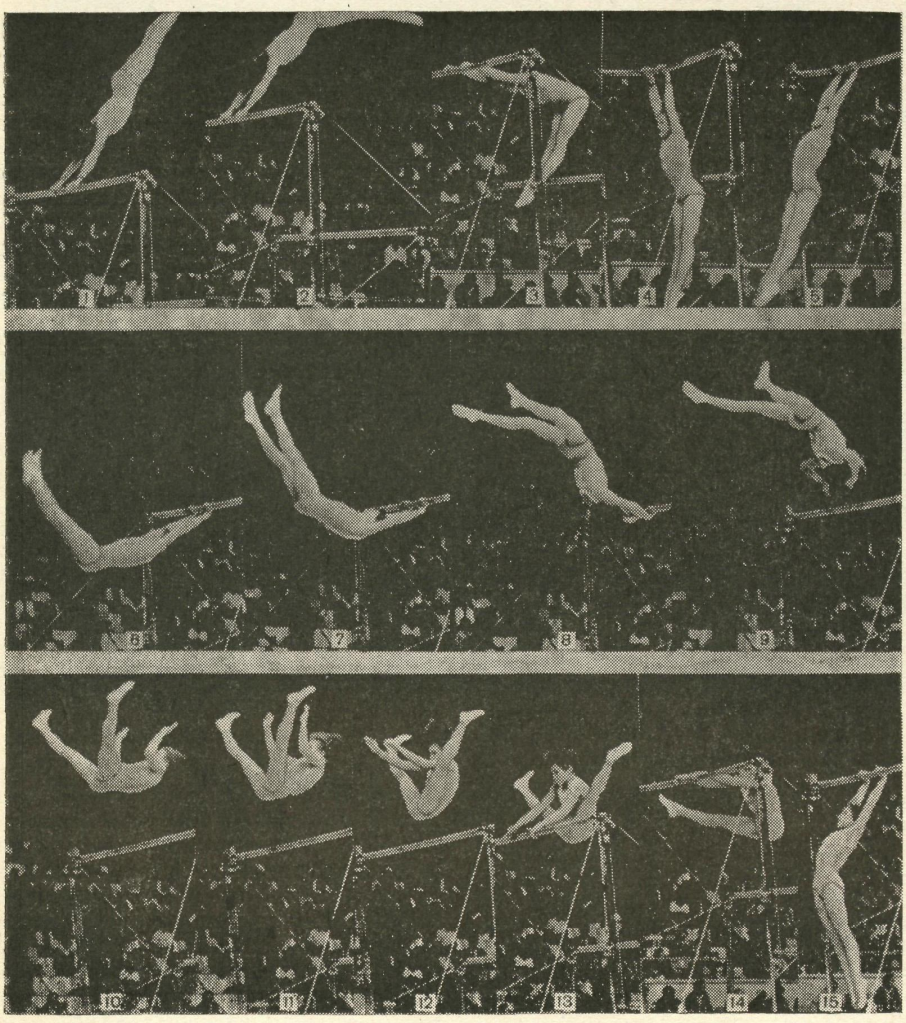


Рис. 192

(кадр 4). Следующий затем мах ногами имеет затяжной характер, но не должен быть интенсивным (кадры 4—6).

Вслед за этим гимнастка выполняет возможно более резкое, энергичное разгибание, последовательно захватывающее звенья от ног (кадры 6—7) до кистей (кадры 7—8). В конце подрыва грудью тело прогнуто, ноги опущены несколько ниже уровня плеч, голова — на груди. В этом положении руки финальным усилием «отбрасывают опору» назад за голову и покидают ее (кадры 8—9). После потери контакта с опорой гимнастка тут же сгибается в тазобедренных суставах и, вращаясь вперед, перелетает назад через жердь (кадры 8—10). Если действия на опоре были верными, то сгибание в полете протекает плечами к ногам. Сгибание тела сочетается с разведением ног и перелетом назад через жердь. Разводить ноги слишком рано не следует, так как снижается мощность контрдействий. Достигнув плотной «складки», гимнастка выполняет перемах ногами через жердь (кадры 10—12) и вновь дохватывается (кадр 13).

Описанный способ позволяет прийти в оттянутый вис, попадая в вис лежа на н/ж. Типичен для практики технический вариант, показанный на кинограмме (рис. 192). В случае дефицита скоростно-силовых качеств гимнастка выполняет разгибание на опоре (кадры 6—8) менее мощно (в частности, видно, что действия руками остаются не вполне завершенными, кадр 8) и как следствие получает менее активное контрвращение вперед. В этом случае сгибание в полете приводит ее в положение с приподнятыми ногами (кадр 12, см. также кадр 10 на рис. 191), и более реальным, технически удобным становится приход на опору в положение упора (виса) согнувшись ноги врозь вне (кадр 13 и далее).

Обучение.

А. Исходная база.

1. Владение спадом назад из высокого упора, стойки на в/ж лицом наружу (см. с. 150).

2. Владение соскоками дугой, желательно соскоком дугой сальто вперед.

3. Владение перемахами ноги врозь в вис (с подъема вперед, сальто вперед в вис и т. п.).

Б. Основные упражнения.

1. Освоение соскока махом вперед. Необходим соскок с высоким вылетом и минимальным смещением вперед от снаряда. Полет в доскок идет спиной у жерди. Все движение должно контролироваться тренером.

2. Перелет на подвесном поясе, желательно со снятой н/ж. Брусья устанавливаются так, чтобы тяга за веревки подвесного пояса вызывала высокий перелет через жердь с минимальным смещением назад.

ДВИЖЕНИЯ МАХОМ НАЗАД В ВИСЕ

САЛЬТО ВПЕРЕД

Основные приемы исполнения сальто вперед махом из виса на в/ж такие же, как и при сальто назад (см. с. 156). На брусьях исполнимы разнообразные соскоки сальто вперед, а также подлеты этого типа.

Сальто вперед согнувшись (рис. 193) — профилирующее движение для группы соскоков сальто вперед. Основная задача исполнения такого соскока — точный отход. После спада (кадр 1) действия броска рассчитываются так, чтобы получить высокодалекую траекторию полета. Делая бросок ногами, гимнастка направляет стопы назад-вверх и прогибается (кадры 1—2). Однако в дальнейшем следует выпрямление тела: вытягиваясь в прямую линию, спортсменка вбирает живот и, удерживая голову между руками, выталкивается руками назад от опоры (кадры 2—4). Эти действия в сочетании с броском позволяют сделать высокодалекое движение в полете при достаточном вращении вперед. Важно помнить, что выпрямление тела при отходе — это действия по *сгибанию* тела. До тех пор пока тело выпрямляется, оно отходит от опоры, если же гимнастка при сгибании проскакивает прямое положение (рис. 194), то дальнейшее сгибание вызывает притягивание к опоре и возможен приход на жердь.

Обучение.

А. Исходная база.

1. Спад (переворот) вперед из стойки на в/ж с перемахом через н/ж.

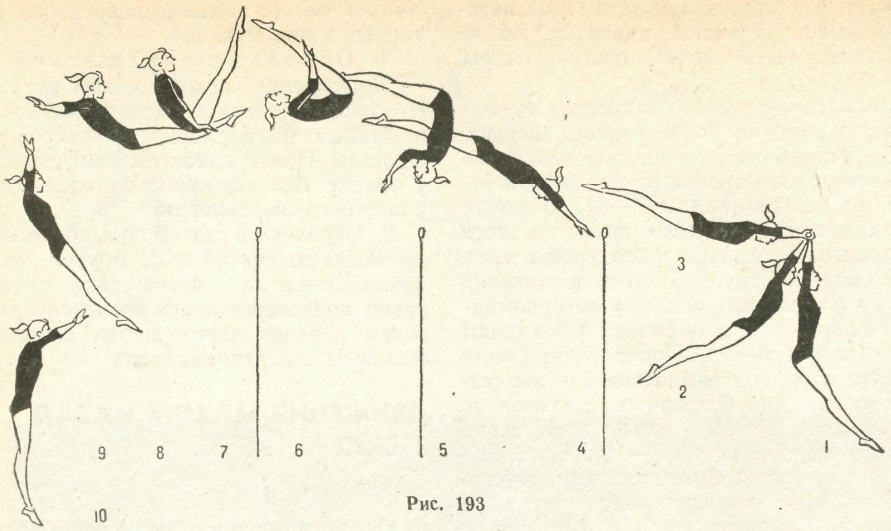


Рис. 193

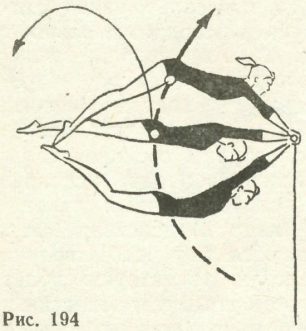


Рис. 194

2. Сальто вперед махом назад из виса (на кольцах в каче, в поролон и т. п.).

Б. Основные упражнения.

Упражнение осваивается по той же схеме, что и сальто назад (см. с. 156).

Сальто вперед с поворотами. На рис. 195 показан соскок сальто вперед прогнувшись с поворотом кругом. После отхода (кадры 1—2) гимнастка, втягивая живот, несколько изгибаясь и обращая голову в сторону поворота, опускает одноименную повороту руку к груди, оставляя другую над головой. Обычно этих действий достаточно для исполнения поворота в полете. Если же поворот начинается еще на опоре, то описанные действия руками и всем телом выражены слабее (кадры 4—6). Следует, однако, избегать очень активного поворота от опоры, так как ухудшается рисунок движения и снижается точность приземления.

Гораздо четче действия, обусловливающие в полете поворот, выраженный в усложненных соскоках. Их ха-

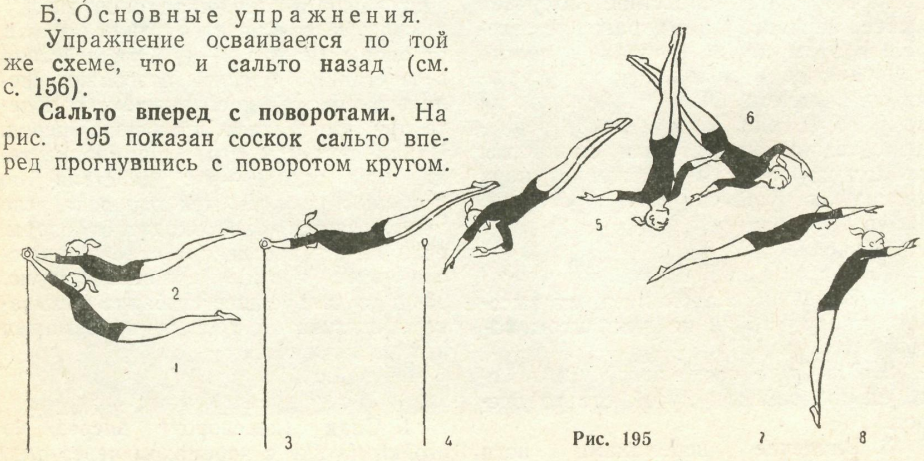


Рис. 195

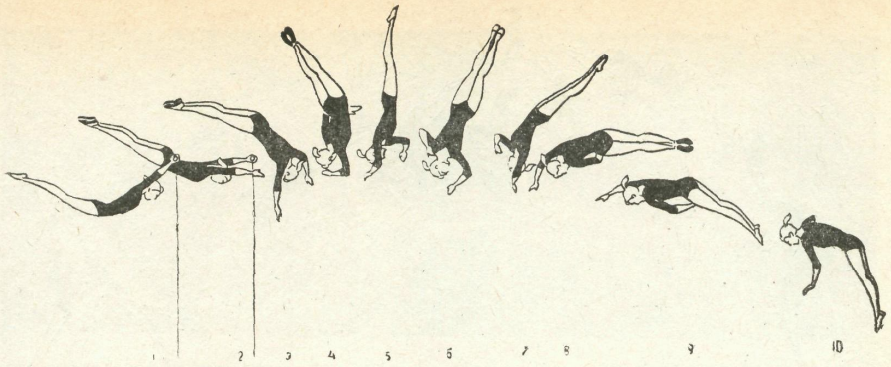


Рис. 196

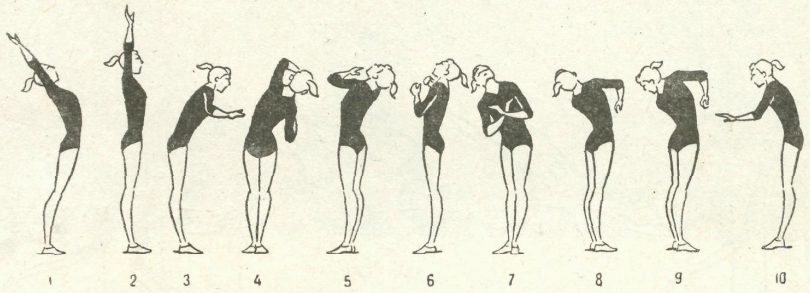


Рис. 197

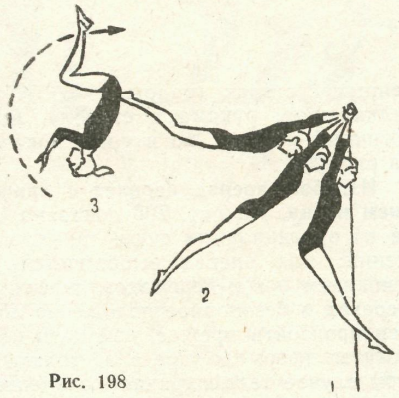


Рис. 198

рактерный пример — сальто прогнувшись с поворотом на 540° (рис. 196). Одним из способов освоения поворота в таком движении является имитация действий поворота на полу (рис. 197).

При сальто вперед согнувшись повороты всегда начинаются в безопорном положении и совпадают с разгибанием тела в тазобедренных суставах (см. рис. 193, кадры 6—9). На той же основе могут выполняться и сальто прогнувшись; в этом случае сгибание и разгибание тела едва намечаются в полете, но этого достаточно, чтобы выполнить поворот.

Двойные сальто вперед могут выполняться различными способами. Наиболее характерен бросковый способ (рис. 198). На рис. 199 показан комбинированный соскок — сальто вперед прогнувшись с поворотом кругом и сальто назад в группировке. Первая часть соскока (кадры 4—8) делается как высокое и сильно прокрученное сальто вперед с поворотом кругом (сравните с рис. 195), вторая (кадры 8—14) — как окончание двойного сальто назад в группировке.

Сальто вперед в вис (рис. 200). Подлет этого типа весьма сходен с аналогичными сальто, выполняемыми отмахами из виса лежа (сравните с рис. 54).

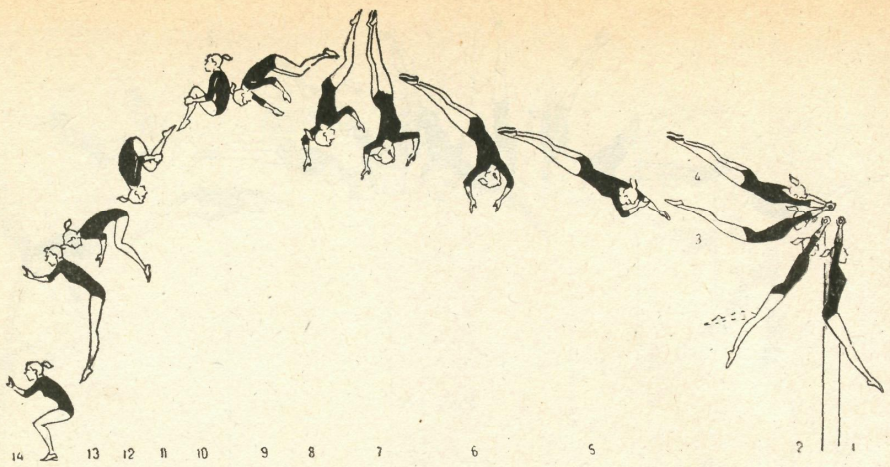


Рис. 199

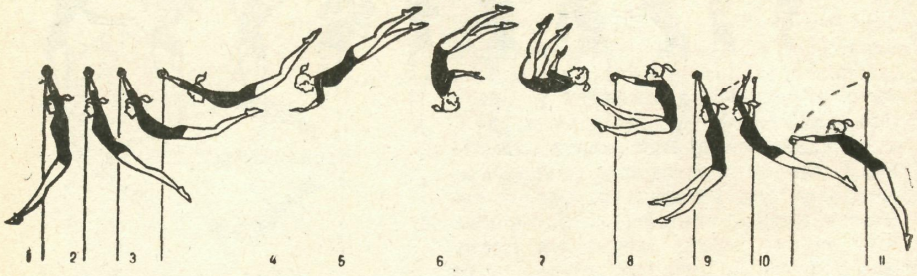


Рис. 200

ДВИЖЕНИЯ ИЗГИБАМИ В ВИСЕ (МАХИ ИЗГИБАМИ)

Между обычными маятникообразными махами в висе и махами изгибом нет резкой границы. Существует множество переходных форм, когда увеличение (уменьшение) амплитуды смещения центра тяжести тела гимнастки в висе приводит к смене одной формы движения другой. Эти возможности перестроения маховых движений своеобразно применяются на брусьях разной высоты.

МАХИ ВПЕРЕД ИЗГИБОМ

Перелет с поворотом кругом в вис углом (рис. 201). Это наиболее простой перелет данного типа. Нужный поворот поддерживается здесь двумя действиями: разгибанием в тазобедренных суставах (кадры 4—6) и отталкиванием руками в сторону. Аналогичный перелет, но в упор, показан на рис. 202.

Изгибом вперед перелет с вращением назад. На рис. 203 показана одна из оригинальных форм таких движений: мах вперед выполняется со сгибанием ног и перемахом через н/ж. Переход в безопорное положение должен произойти прежде, чем ноги поднимутся вверх до предела, только в этом случае тело сохраняет полученное вращение назад (кадры 3—5).

МАХИ НАЗАД ИЗГИБОМ

Перелет в вис углом. На рис. 204 показан типичный перелет этого рода. Начиная мах изгибом, гимнастка имеет также очень небольшой маятникообразный мах назад в висе, получен-

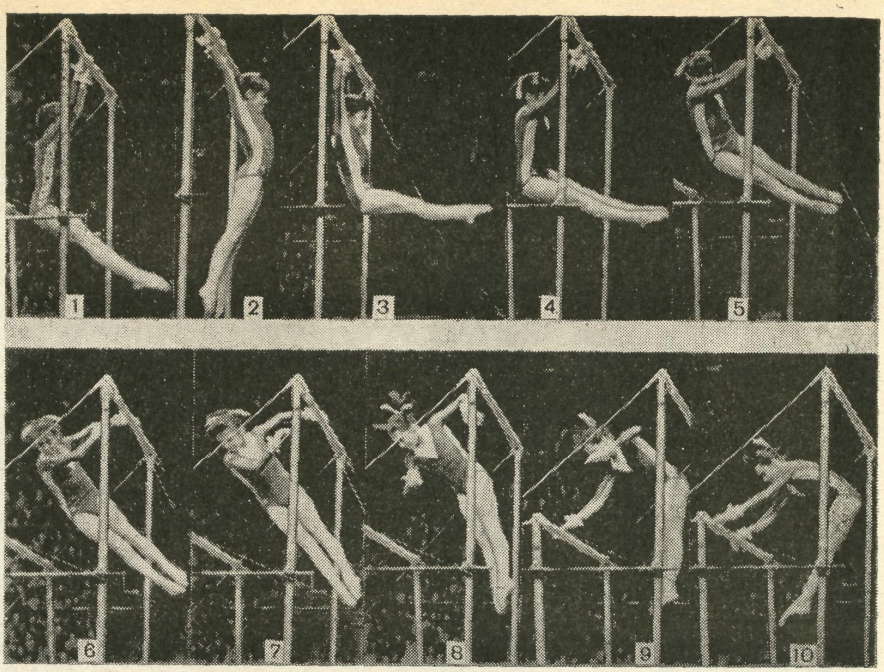


Рис. 201

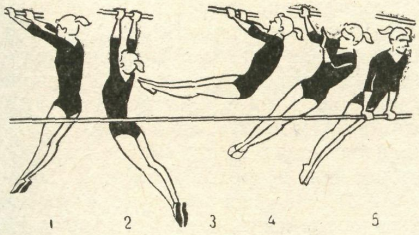


Рис. 202

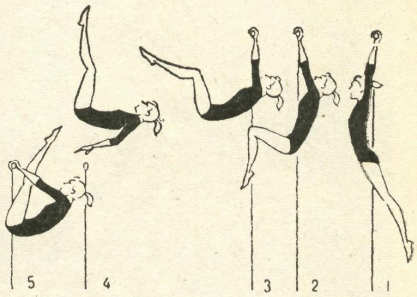


Рис. 203

ный от предшествующего движения. В ходе разгибания она вначале акцентированно бросает ноги назад и прогибается (кадры 1—4); в конце этого движения (кадр 4) прогнутое тело размещается позади опорной вертикали. Далее следует характерное действие, состоящее в легком торможении ног курбетными усилиями на сгибание (кадры 4—5). Это действие носит тонкий подстроечный характер и связано с условиями исполнения перелета. Чтобы лучше понять существо этого момента, нужно учесть возможные последствия маха изгибом, исполняемого в разной форме: без активного торможения (*а*) и — с курбетными действиями (*б*) (рис. 205). Торможение ног служит также «сигналом» к отпусканию жерди (кадры 5—6). В дальнейшем, перемещаясь вперед-вниз, гимнастка попадает в вис углом на н/ж (кадры 6—8).

Описанный простой перелет исполняется в весьма разнообразных условиях (рис. 206, 207 и др.). На рис. 208 показан перелет, в котором мах изгибом сочетается с увеличенным откло-

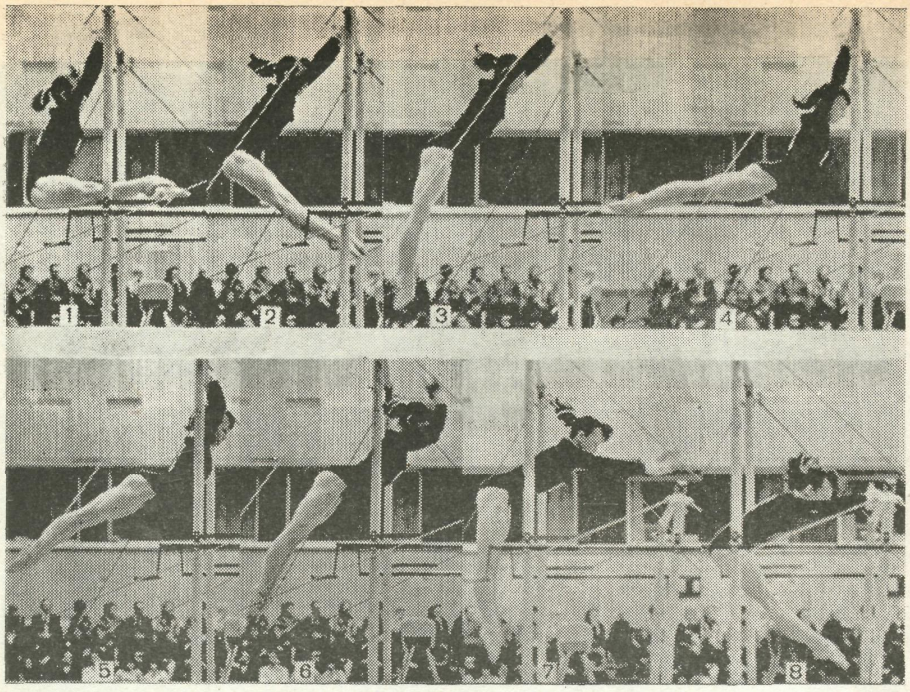


Рис. 204

Рис. 205

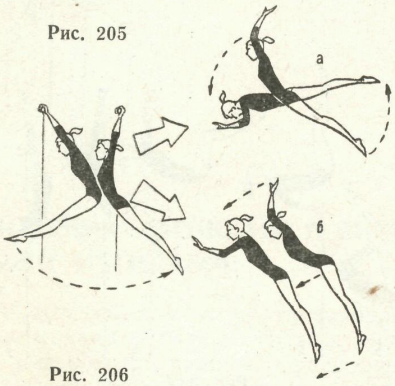
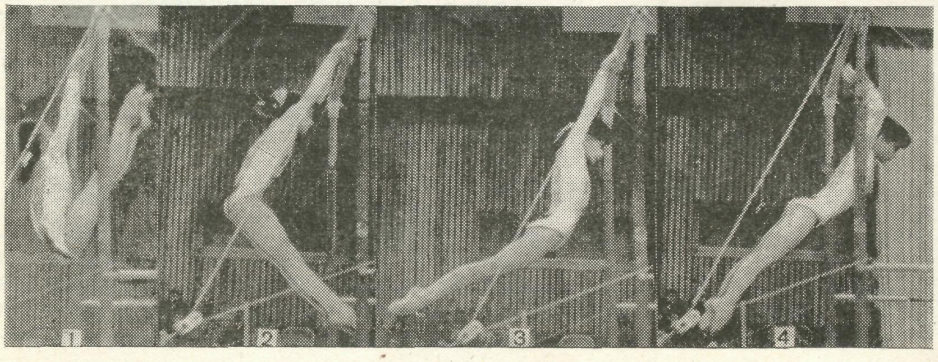


Рис. 206

нением тела назад от опорной вертикали. В этом случае важны темп исполнения разгибания тела и правильное совмещение акцентов, возникающих за счет маятникообразного маха назад и маха изгибом. В данном случае гимнастка намеренно задерживает разгибание в висе, придерживая мах ногами до момента, пока тело не отклонится назад и примет положение, удобное для перехода на н/ж (кадры 1—3). На рис. 209 перелет показан в соединении с предшествующим



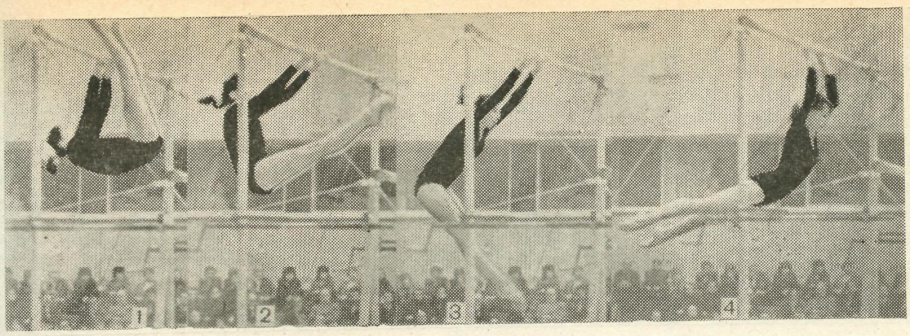


Рис. 207

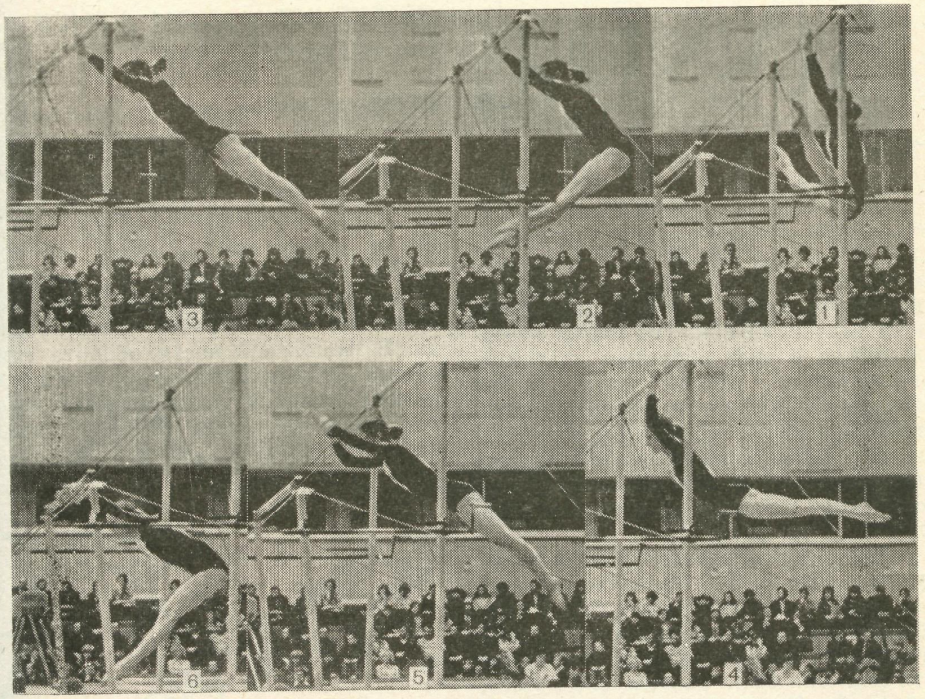


Рис. 208

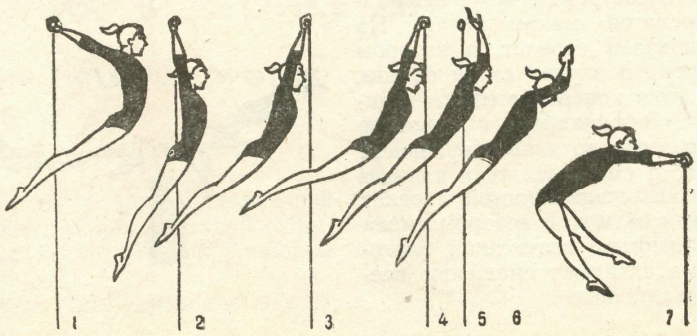


Рис. 209

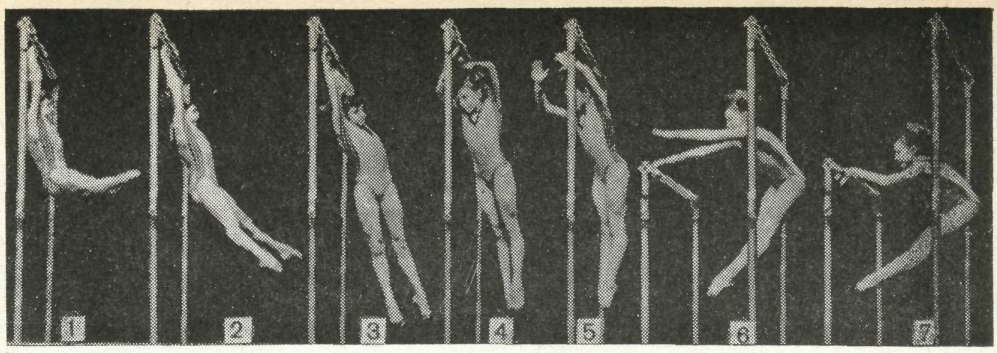


Рис. 210

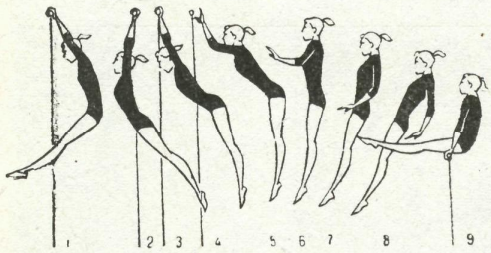


Рис. 211

перелетом назад с н/ж в вис обратным хватом на в/ж. Гимнастка задерживается в висе обратным хватом и, выпрямляясь, отходит назад в вис (кадры 1—3), затем вновь незначительно прогибается, как бы имитируя изгиб назад при обычном перелете (кадры 3—4) и все остальные, уже описанные действия с переходом в полет.

Перелет с поворотом кругом в вис углом (рис. 210). Перелет делается из виса на в/ж лицом наружу. Разгибаясь и броском посылая ноги вниз, гимнастка поворачивается (сводя ноги, если они были разведены до этого, кадры 1—4).

Перелеты спиной назад. Это наименее распространенная разновидность перелетов махом назад. На рис. 211 показан перелет, в котором удобный приход в упор сзади на н/ж обеспечивается контрдействиями в висе на в/ж. Возможность и характер перелета без поворота на н/ж зависят от активности смещения тела назад в висе. Так, известен простой перелет в упор сзади на н/ж, в котором смена опоры становится возможной благодаря весьма активному смещению всего тела назад.

ДВИЖЕНИЯ МАХОМ В ВИСЕ НА ПОДКОЛЕНКАХ

ДВИЖЕНИЯ МАХОМ НАЗАД

Из виса лежа сзади оборот назад в висе на подколенках (рис. 212). В процессе спада руки гимнастки активизируют мах в висе, опускаясь к полу. Во второй части оборота она поднимает голову, прогибается и несколько опускает руки (кадры 3—4), что позволяет ей сохранить скорость маха. В финальной части оборота гимнастка несколько сгибается в тазобедренных суставах, подготавливая переход через сед (кадр 4) в вис лежа сзади (кадр 5).

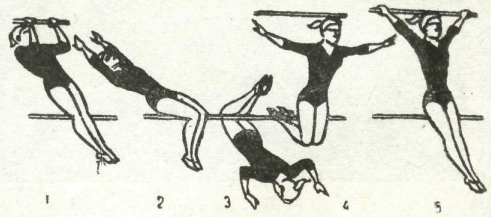


Рис. 212

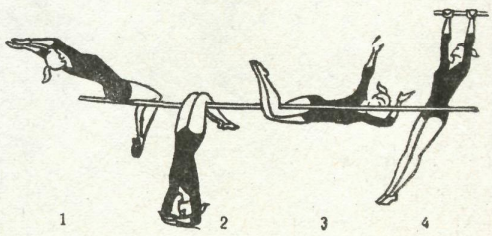


Рис. 213

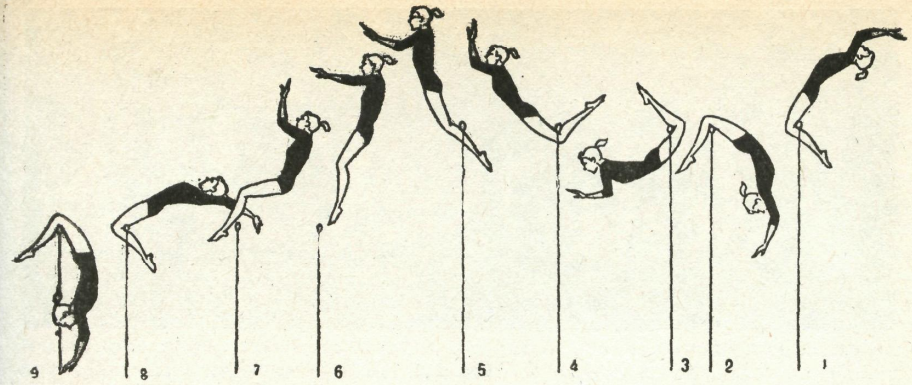


Рис. 214

На рис. 213 показан аналогичный оборот, выполняемый в другую сторону и дополняемый поворотом кругом.

Перелет оборотом назад из виса на подколенках. Возможны различные модификации такого перелета. На рис. 214 показано сложное соединение из двух оборотов на подколенках, соединенных перелетом.

ДВИЖЕНИЯ МАХОМ ВПЕРЕД

Упражнения этого рода используются редко, хотя могут давать интересные соединения. Примером может служить упражнение, показанное на рис. 215 — мах вперед в висе на подколенках с перемахом ноги врозь в вис углом.

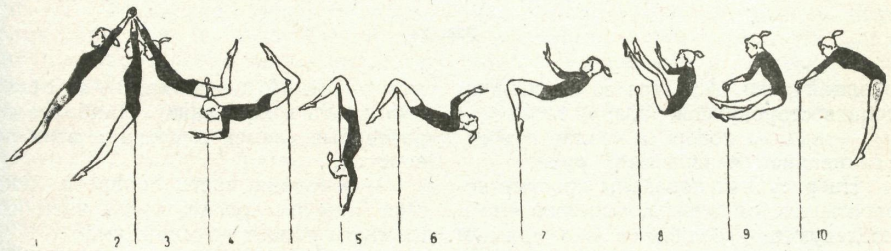


Рис. 215

ДВИЖЕНИЯ В СТОЙКЕ НА РУКАХ

ДВИЖЕНИЯ ТИПА ПОВОРОТОВ В СТОЙКЕ

ПОВОРОТЫ КРУГОМ

Это простые повороты, играющие роль соединительных действий. Наиболее характерные для них элементы техники:

— поворот, начинающийся в вертикальной статической стойке, заканчивается либо также в стойке, либо в начале спада, последнее облегчает сохранение осанки и перехваты (если они есть);

— поворот, начинающийся на выходе в стойку, заканчивается в самой стойке или вскоре после ее прохождения;

— поворот, выполняемый вокруг

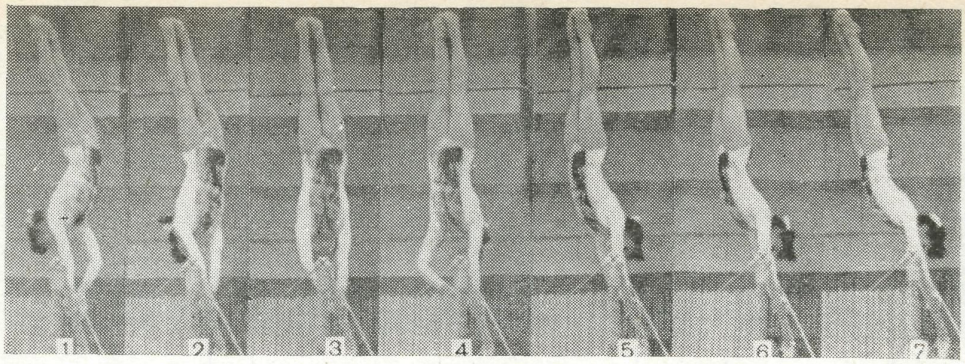


Рис. 216

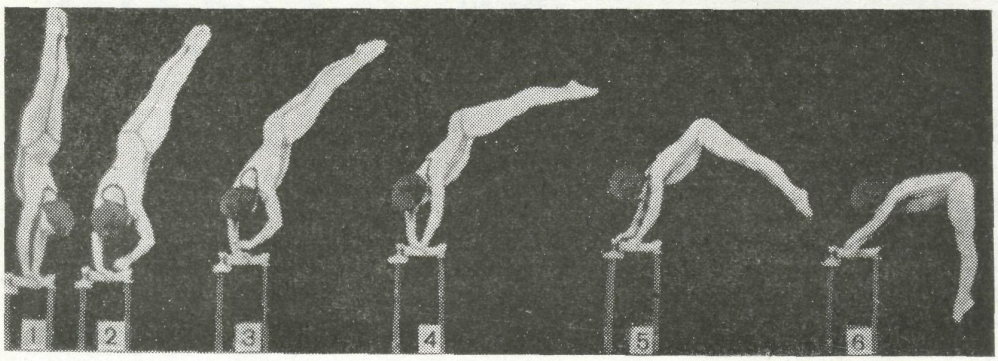


Рис. 217

опорной руки, делается со смещением тела в сторону поворота;

— начало поворота «задается» отталкиванием переносимой руки.

На рисунках показаны простые повороты плечом вперед, выполняемые с последующим спадом в вис прямым (рис. 216) и согнутым для перемаха (рис. 217) телом. В обоих случаях поворот начинается и заканчивается хватом сверху, что обеспечивается попутными перехватами кистей. Следует учитывать, что при повороте из стойки узким хватом (что желательно) и перемене мест опоры кистями о жердь смещения тела в сторону поворота не требуется.

ПОВОРОТЫ НА 360° ВОКРУГ РУКИ

По существу есть лишь два таких наиболее доступных поворота: из стойки одна (обе) хватом снизу поворот плечом вперед в стойку одна (обе) обратным хватом и поворот плечом назад, обратный названному — из обратного хвата в хват снизу. Наиболее характерные элементы техники этих поворотов:

— основная часть поворота делается в начале спада, когда давление на кисти падает до минимума;

— упражнение выполняется без смещения тела в сторону;

— поворот начинается и заканчивается узким хватом, что существенно облегчает выполнение движения.

Характерный элемент техники поворотов на 360° — использование фаз движения в скрестном хвате. Это позволяет выполнять около половины поворота с опорой обеими руками. Так, при повороте плечом вперед из стойки одна хватом снизу, другая хватом сверху первая часть поворота протекает без отпускания рук. При обратном повороте ранний дохват свободной рукой (через хват скрестно) позволяет облегчить благодаря опоре обеими руками заключительную часть

упражнения. Элементы этой техники используются и при комбинированных поворотах (см. ниже). Существуют также повороты на 360° с промежуточной опорой руками. Но, по существу, это комбинации из поворотов кругом.

КОМБИНИРОВАННЫЕ ПОВОРОТЫ

Под комбинированными подразумеваются относительно сложные повороты, в которых сочетаются элементы техники, характерные как для поворотов вокруг руки, так и поворотов с произвольными множественными перехватами. Рассмотрим для примера поворот на рис. 124 (см. с. 123). Гимнастка выполняет оборот вперед ноги врозь вне в стойку на руках (кадры 1—8). Затем, отталкиваясь правой рукой (при повороте налево) и смещая тело в сторону левой руки, она делает поворот кругом налево плечом вперед в стойку левая хватом сверху, правая хватом снизу, кисти рядом (кадры 8—10). Далее гимнастка поворачивается спиной по ходу движения, то есть налево кругом и приходит в хват скрестно правая хватом сверху, левая хватом снизу (кадры 10—12). Продолжая поворот налево, гимнастка как бы вынужденно снимает с опоры левую кисть, переносит ее по жерди в хват сверху (до окончания поворота это хват, близкий к обратному), а вскоре после этого освобождает также правую руку и, перенося ее через левую, также ставит ее в хват сверху (кадры 14—16). Фактически эта заключительная часть движения протекает как одновременный перехват обеими руками, который становится возможным благодаря освобождению кистей от давления на опору в данной фазе спада. В этом комбинированном повороте не только сочетались разнообразные элементы техники, но и менялись направления поворота: вначале это был поворот кругом направо, затем поворот на 360° налево.

Обучение.

А. Исходная база.

1. Владение отмахом назад в стойку на руках.

2. Безупречное владение собственно стойкой на руках. Гимнастка должна уметь сохранять осанку в стойке при произвольных «рукохождениях», поворотах на полу и др.

Б. Основные упражнения.

1. Опробование поворота на полу и стоялках с помощью тренера. Применяются поддержка за ноги и проводка по повороту.

2. Освоение поворота на стоялках с одной жердью, обложенных матами. В зависимости от характера и сложности поворот делается либо целиком в стойке, либо на выходе в нее (махом одной, толчком другой), либо на спаде. Во всех случаях может применяться направляющая помощь тренера.

3. Освоение поворота на н/ж с помощью и под контролем тренера.

4. Освоение поворота в заданных условиях. В работе применяются помощь, приемы уточняющей фиксации, «проводки», постоянно контролируется осанка.

ДВИЖЕНИЯ КУРБЕТОМ И АНТИКУРБЕТОМ

СОСКОКИ И ПЕРЕЛЕТЫ КУРБЕТАМИ

Упражнения этого рода в структурном отношении распадаются на две группы. Одна из них — движения с перелетом через исходную жердь, другая — движения с отходом назад от жерди. Те и другие могут использоваться как для соскоков со снаряда, так и для перелетов.

Соскок (перелет) курбет — сальто назад (рис. 218). В стойке гимнастка делает темповый замах ногами назад с коротким энергичным прогибанием в пояснице; допустимо некоторое сгибание ног назад (кадр 1). При этом плечи отходят назад, и тело как бы начинает падение в направлении будущего соскока. Немедленно, вслед за прогибанием, в темпе, производится собственно курбетное движение. Гимнастка резко сгибается в тазобедренных суставах, убирает грудь и одновременно с этим отталкивается руками от жерди, поднимая лопатки (кадры 1—2). Основная задача курбета — оттолкнуться при небольшом изменении тазобедренного угла, добиваясь эффективного отталкивания за счет его мощности. При слишком большом сгибании тела движение делается низким, маломощным и растя-

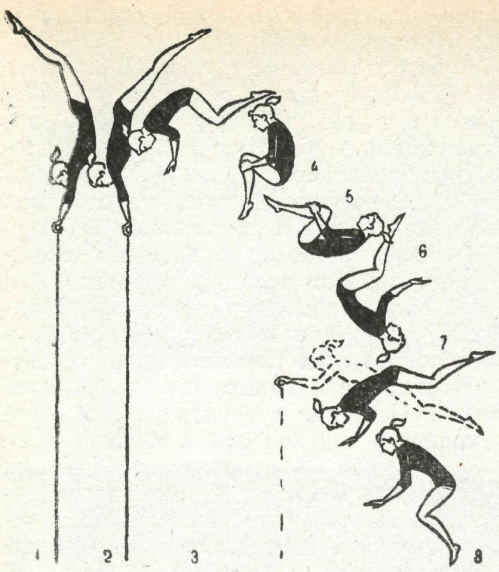


Рис. 218

нутым. После отталкивания руки гимнастки снимаются с жерди и начинается безопорное вращение назад с группировкой (кадры 2—4).

СОСКОКИ И ПЕРЕЛЕТЫ С АНТИКУРБЕТАМИ

Антикурбет — отталкивание в стойке на руках, базирующееся на разгибании тела, своего рода аналог переворотов с головы. Существуют перевороты вперед из стойки, исполняемые пассивно: гимнастка начинает спад вперед из стойки и по ходу этого движения, сохраняя прогиб, подталкивается руками. Такие движения изредка применяются гимнастками, но в целом они устарели.

Переворот и сальто вперед. На рис. 219 показано для примера сложное упражнение — переворот вперед — сальто вперед. Отмахом назад из упора, несколько сильнее обычного наклоняя плечи вперед (кадры 1—4), гимнастка выходит в стойку на

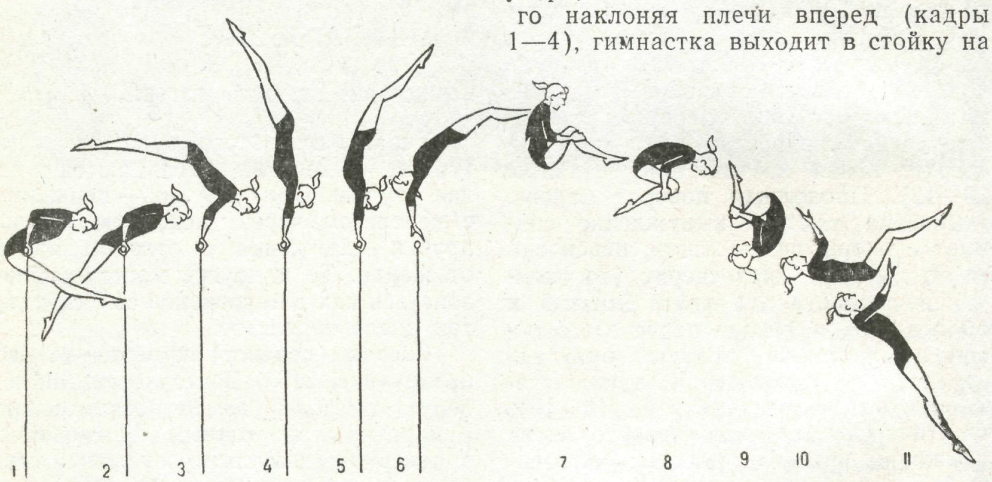


Рис. 219

руках (кадр 4). Не останавливаясь в в этом положении, она энергично разгибается, делая бросок стопами через себя вверх-вперед и прогибаясь (кадры 4—6). В ходе этого движения голова быстро, в темпе отталкивания, переводится на грудь, а руки, нажимая вниз на жердь, «отбрасывают» опору за голову.

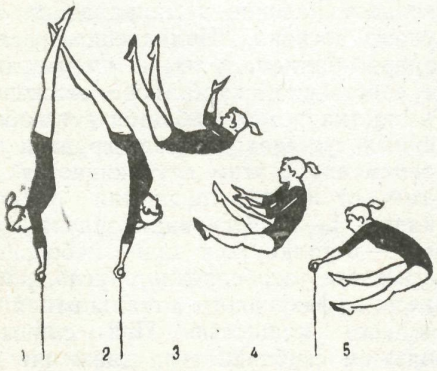


Рис. 220

Переворот вперед с перемахом ноги врозь в вис (рис. 220). Данное движение с антикурбетом делается с перелетом назад через «свою» жердь.

ДВИЖЕНИЯ В СТОЙКЕ НА НОГАХ

ПЕРЕВОРОТЫ И САЛЬТО НАЗАД ПРЫЖКОМ

Упражнения этого класса представляют собой модификацию акробатических прыжков, перенесенных на брусья разной высоты. Их сходство с акробатическими прыжками становится большим или меньшим в зависимости от техники исполнения. Наиболее обоснованно применение упражнений этого класса, тесно связанных с другими элементами комбинации в структурно-техническом, стилевом и композиционном отношении. Таковы, например, движения с отталкиванием прямыми ногами, перевороты типа «петли», исполняемые в темповых соединениях, и другие движения, в которых сохраняется чистота стиля.

ПЕРЕВОРОТЫ НАЗАД

Переворот назад в вис (петля). На рис. 221 показана простая петля в исполнении О. Корбут. Отмахом из упора гимнастка приходит в упор присев (опора о жерди — подушечкой стопы) и становится на ноги (кадры 1—3). На рисунке показан темповый переход к прыжку, выполненный без подготовки: снимая руки с жерди (кадр 3), спортсменка тут же начинает переворот назад. Переворот исполняется так же, как акробатический прыжок. В данном случае его основная и, в сущности, единственная особенность — наличие необходимого здесь стрикоссата, то есть отталкивания, уменьшающего смещение тела назад при прыжке: разгибаясь из приседа (кадр 4), гимнастка стремится не откидывать плечи и голову назад слишком сильно, руки при взмахе дальше обычного выносит вперед, а колени (что наиболее характерно) наклоняет в ходе отталкивания *вперед за опорную вертикаль* (кадры 4—6). Характерна с этой точки зрения поза отхода (кадр 7): уже полностью вытолкнувшись, гимнастка откинула назад лишь туловище, тогда как ноги располагаются вертикально

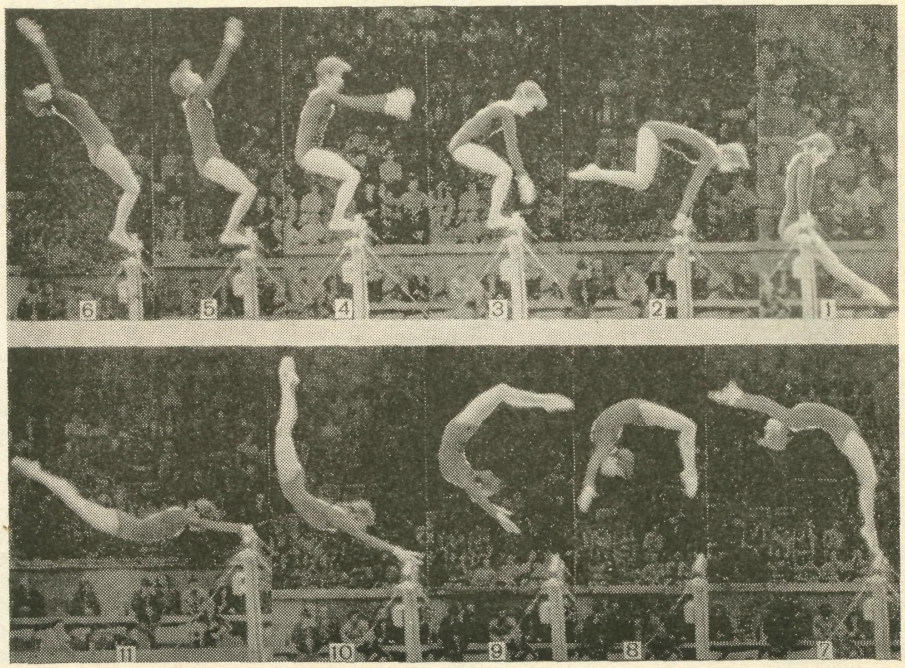


Рис. 221

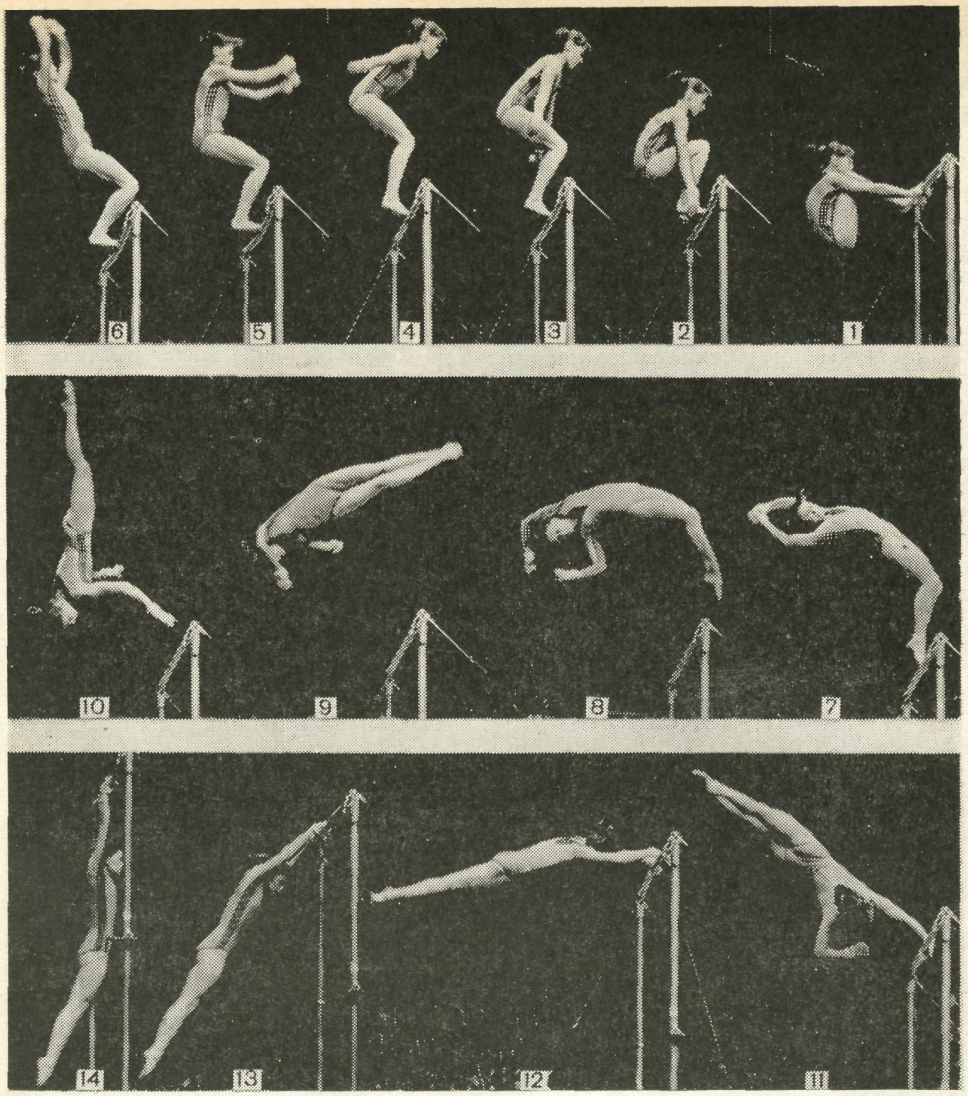


Рис. 222

над жердью. В идеале она должна сместиться назад чуть меньше, чем на длину рук, это обеспечит надежный дохват с прямыми руками (кадры 9—10). Необходимо также обеспечить максимальное вращение назад, что важно не только потому, что за отведенное время полета нужно успеть выполнить переворот в дохват, но и потому, что при более сильном вращении гимнастка может меньше прогибаться в полете и прийти в вис в более прямом положении. Это, в свою очередь, ограждает спортсменку от сильных обрывов при переходе в вис.

Переворот назад с поворотом на 360° в вис (рис. 222). Заканчивая оборот вперед в упоре присев (кадры 1—2), гимнастка выпрямляется (кадр 3) и делает дополнительный замах руками (кадр 4). Возможно и слитное исполнение оборота и отталкивания, без потери темпа на замахе, однако это движение менее управляемо.

Главные особенности движения связаны с поворотом. Сложность задачи состоит в том, что действия пово-

рота и собственно переворота противоречат друг другу: быстрое вращение назад достигается только при сильном прогибании тела, а эффективный поворот требует его выпрямления. На рис. 222 показана комбинированная техника движения: после поворота с прогибанием (кадры 6—8) и небольшого бокового изгиба (кадр 9) гимнастка выпрямляется (кадры 9—11). Это ускоряет поворот, но замедляет вращение назад. Поэтому в финале полета гимнастка вынуждена форсировать дохват (кадр 10).

На рис. 223 показана попытка исполнения петли с поворотом другим способом — со сгибанием тела. Мало используя начальное прогибание (кадры 7—9), гимнастка делает упор на дальнейшее сгибание тела с очень ранним дохватом (кадры 10—12). В результате финал поворота приходится уже на опорную часть движения после дохвата. Сравнивая два приведенных способа исполнения поворота в петле, можно видеть, что в обоих случаях есть фаза движения с относительно прямым телом, позволяющая форсировать поворот. Но в первом способе она приходится на вторую часть движения, а во втором — на первую. Задача же ускорения вращения и дохвата в одном случае решается за счет начального прогибания, в другом — за счет финального сгибания тела.

Обучение.

А. Исходная база.

1. Владение темповым переворотом и замедленными перекидками назад.

2. Владение спадом назад из стойки на руках в вис.

3. Желательно обладание повышенной гибкостью на разгибании. Контрольное упражнение — мост со сближенными руками и ногами (расстояние не больше размера ступни).

4. Для петли с поворотом — владение поворотами в сочетании с вращением тела назад, в том числе перекидкой назад с поворотом в стойку, поворотами через положение «моста», а также сальто назад с поворотами.

Б. Основные упражнения.

1. Переворот назад на полу без продвижения назад. Делая отталкивание, гимнастка стремится при перево-

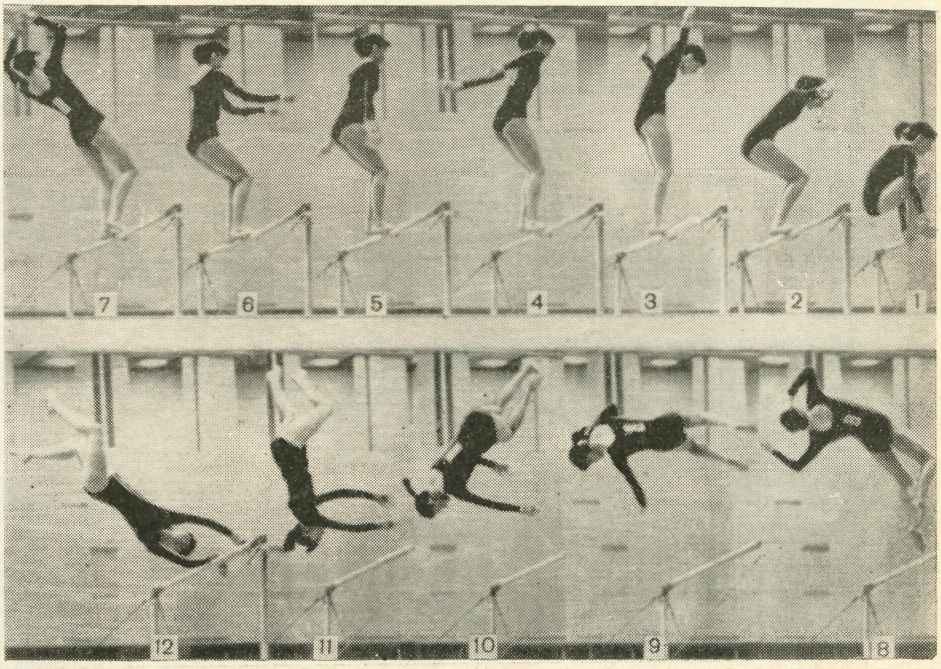


Рис. 223

роте ставить руки на место опоры ногами (зона обозначается мелом). Как только ей удается добиться нужной постановки рук, переходит к следующему упражнению.

2. То же, что Б, 1, но в стойку на руках. Гимнастке не дают встать на ноги и согнуться, а задерживают ее вскоре после постановки рук на опору и помогают выпрямиться в положении высокого упора с прямым телом и оттяжкой в плечах.

3. То же, что Б,2, но с падением в положение лежа на животе на матах. Гимнастка должна стремиться не к мягкому перекату, а к возможно более раннему выпрямлению тела с приходом на маты плашмя.

4. То же, что Б,3, но на стоялках. Начало движения — из упора присев на жерди с дохватом за нее после переворота.

5. Переворот назад в вис на н/ж. Приход либо на горку матов (желательно наклонную), либо на руки тренера. Затем, по мере освоения движения, приход в вис со страховкой на случай обрыва.

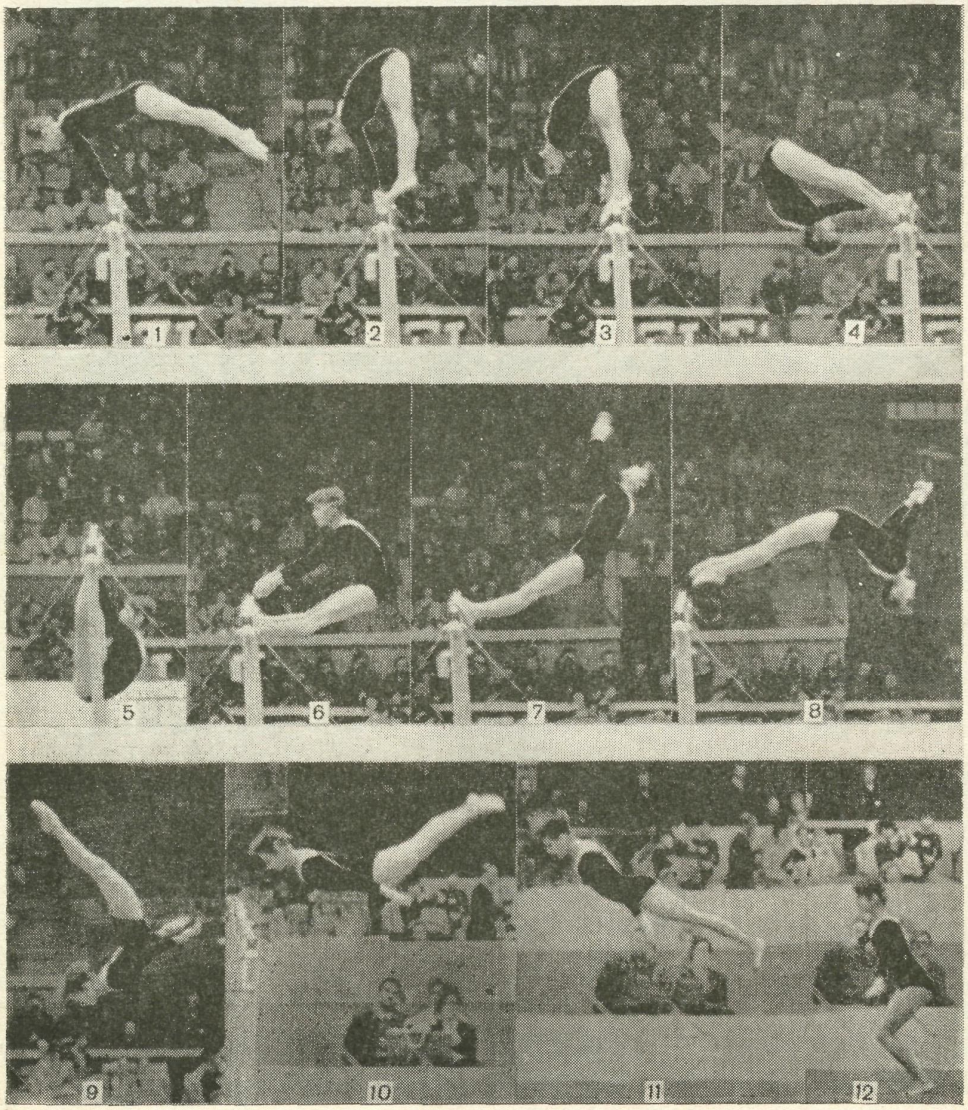


Рис. 224

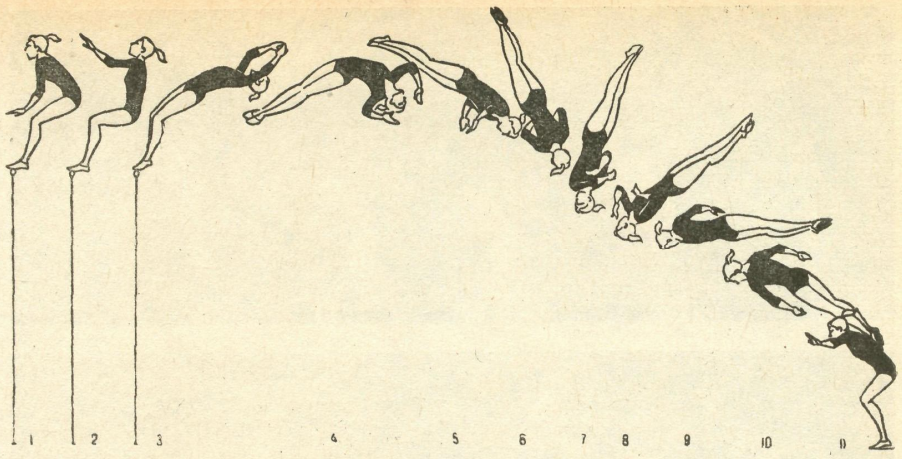


Рис. 225

6. То же на в/ж.

7. Разучивание петли с поворотом зависит от техники поворота. При повороте «на изгибании» рекомендуются упражнения: прыжок назад «под себя» с поворотом и кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх и тут же поворот на живот в дохват, затем соединение двух поворотов в слитное движение и т. д. При повороте с прямым телом в полете: на батуте — сальто назад с поворотом на 360° в положение лежа на животе; то же с помощью, отталкиванием с жерди и приходом на руки тренера или на горку матов и т. п.

В. Затруднения в обучении. *Недохват.*

1. Отталкивание без «стрикоссата», с излишним движением назад. Вернитесь к упражнениям Б, 1, 2. *Сильный обрыв при переходе в вис.*

2. При отталкивании тело гимнастки в целом слабо вращается назад, дохват осуществляется за счет гипертрофированного прогибания, а при переходе в вис тело слишком долго выпрямляется. Вернитесь к упражнению Б, 2, добейтесь, чтобы тело после отталкивания ногами мощнее вращалось назад без излишнего прогибания.

3. Гимнастка неоправданно затягивает выпрямление тела. Вернитесь к упражнению Б,4. Как только кисти будут на опоре, гимнастка должна, упираясь в жердь, втянуть живот и «закрыться».

4. Расслабленное движение в вис. Выпрямляясь при переходе в вис, нужно сохранять тело предельно напряженным. *Затрудняется либо вращение назад, либо поворот.*

5. Типичное затруднение. Стремясь ускорить переворот, гимнастка сильнее прогибается и не может быстро поворачиваться. И напротив, ускоряя поворот выпрямлением тела, она замедляет вращение назад. Преодоление затруднения связано с выбором способа поворота. Следует либо научиться выпрыгивать выше и вращаться назад быстрее в относительно прямом положении, либо освоить «мягкий» поворот, выполняемый при изогнутом положении тела с прохождением через боковые изгибы (см. упражнение Б,7).

Соскок (перелет) сальто назад прогнувшись (рис. 224). Показано несложное сальто, выполняемое после оборота вперед из упора стоя. Не заканчивая оборота, гимнастка выталкивается назад прямыми ногами, разгибаясь в тазобедренных суставах (кадры 6—8).

Соскоки сальто назад прогнувшись с поворотами. На рис. 225 показан пример сложного соскока акробатического типа — сальто назад с поворотом на 720°.

Соскоки двойным сальто (рис. 226), как и предыдущие, относятся к чужеродным элементам в арсенале упражнений на женских брусьях.

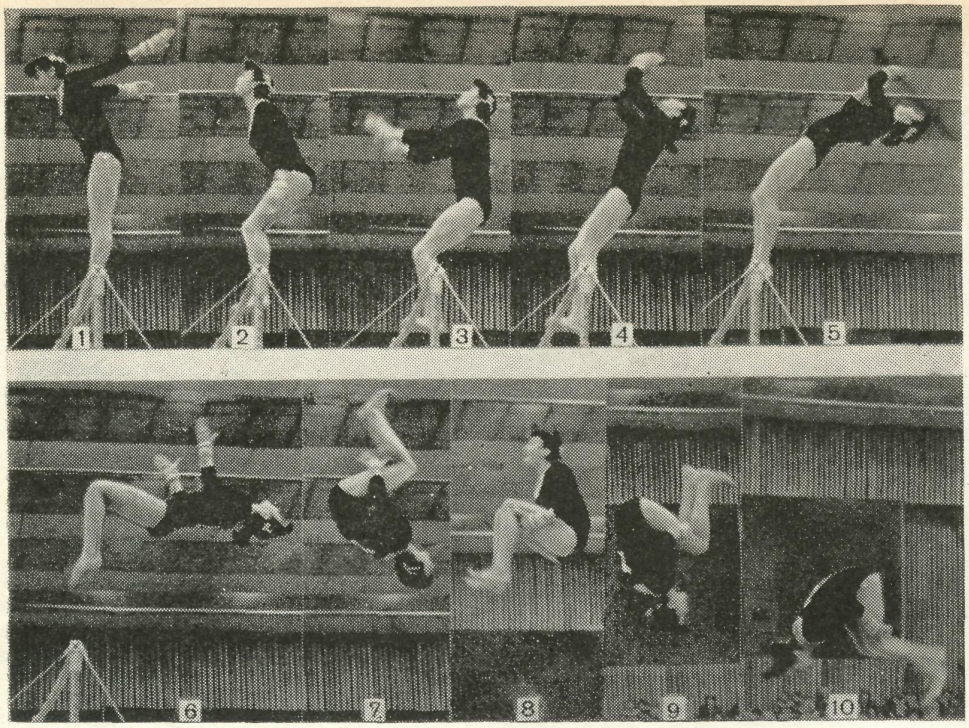


Рис. 226

ПЕРЕВОРОТЫ И САЛЬТО ВПЕРЕД ПРЫЖКОМ

Упражнения этого рода редки. Формально они являются аналогами движений предшествующей группы, но технические условия их исполнения менее благоприятны. Практически применение таких упражнений сводится к единичным случаям исполнения несложных переворотов и полусальто вперед. Они могут исполняться со смещением как вперед, так и назад от опоры. Примером первых может служить несложный связующий переворот вперед с поворотом в вис на исходной жерди. Примером второго — сальто вперед в вис (рис. 227).

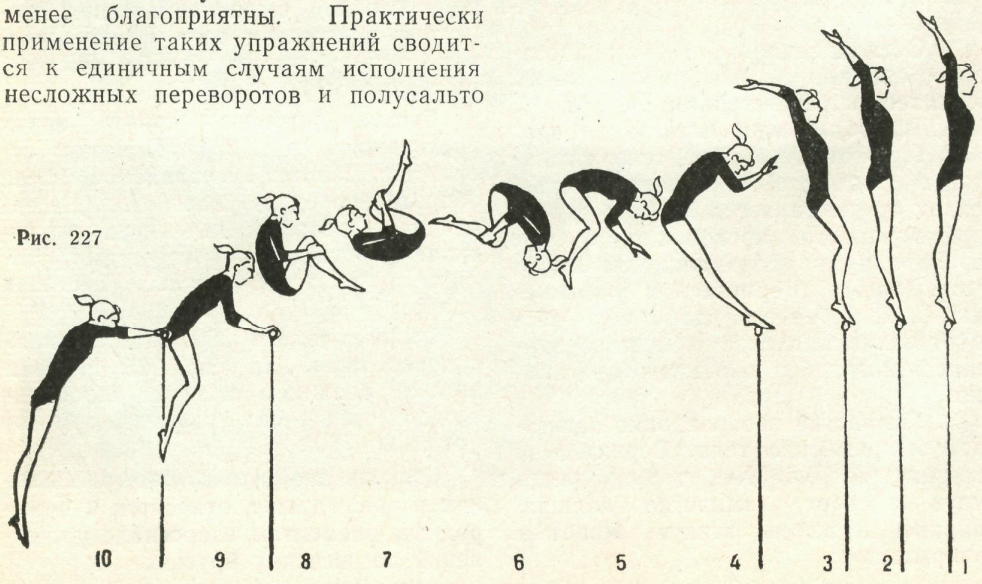


Рис. 227

НАСКОКИ

Все наскоки можно разделить на две категории. Первая — наскоки без промежуточной опоры. Вторая — наскоки типа опорных прыжков.

НАСКОКИ БЕЗ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ ОПОРЫ

НАСКОКИ С ПОВОРОТАМИ

Наскок с поворотом кругом в вис согнувшись делается с небольшого точного разбега. При наскоке на в/ж гимнастка в момент отталкивания о мостик начинает поворот руками и плечевым поясом. В полете с поворотом она проходит под жердью (совершает «нырок») и дохватывается за нее хватом сверху. При этом руки и плечевой пояс обгоняют таз и ноги, благодаря чему после дохвата возможен переход в вис согнувшись с последующим махом назад и, как правило, подъемом разгибом. При исполнении такого наскока на н/ж мостик обычно не используется, полет бывает минимальным, а отталкивание ногами — поочередным.

Наскоки с поворотом на 360° требуют более совершенного владения поворотом. Гимнастка должна уметь сохранить в повороте четкую осанку.

Обучение.

Основные упражнения.

1. С разбега подскок вверх с поворотом. Задача упражнения — достичь четкого поворота без нарушений осанки. Это относится к попыткам освоения сложных поворотов — на 360° и более.

2. То же на горку матов (желательно наклонную).

3. Наскоки на жердь со страховкой.

НАСКОКИ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ВРАЩЕНИЕМ

Наиболее естественная форма таких наскоков с дополнительной опорой — сальто вперед.

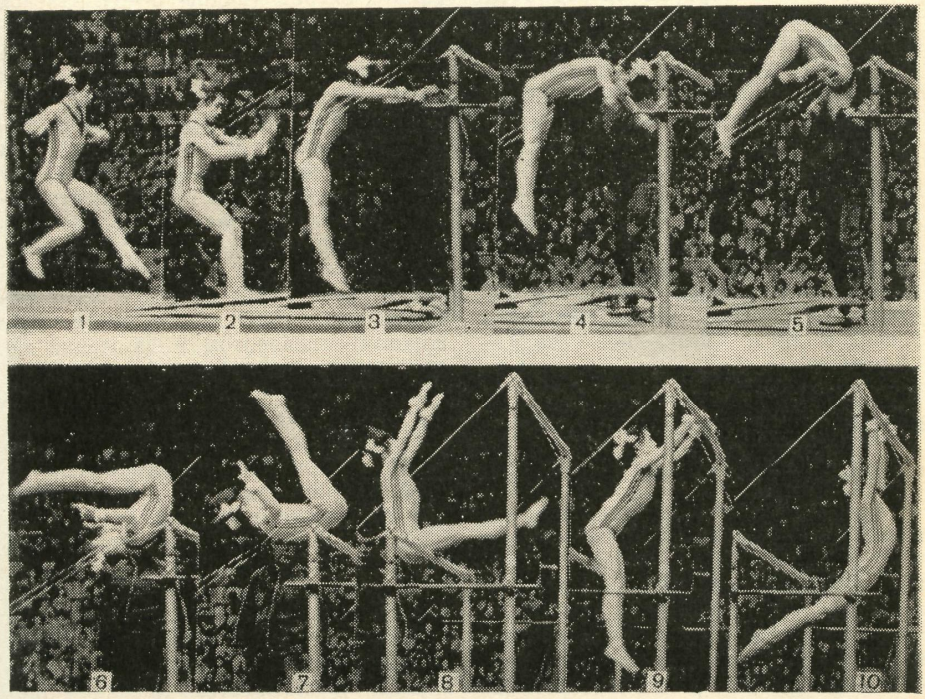


Рис. 228

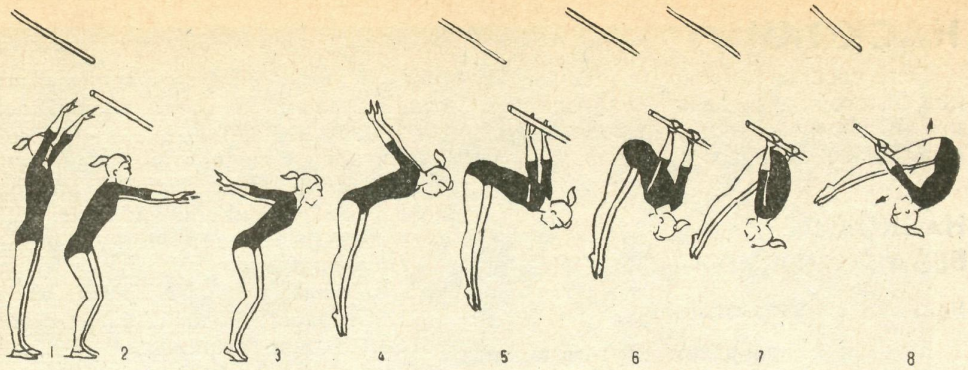


Рис. 229

Наскок сальто вперед согнувшись в сед на н/ж (рис. 228). Основная часть упражнения подобна акробатическому прыжку сальто вперед с мостика. Однако здесь высота вылета должна быть не максимально возможной, а оптимальной.

Правильный наскок предполагает приход впритирку, когда гимнастка вылетает лишь настолько, чтобы перекатом сесть на жердь (кадры 7—9).

Наскок переворотом вперед в вис согнувшись на н/ж (рис. 229). На рисунке показано движение, выполняемое махом рук назад. Выталкиваясь, гимнастка сгибается в тазобедренных суставах и, продолжая начатое при взмахе движение руками за спину (кадры 1—5), дохватывается за жердь. Имеющееся вращение и смещение тела вперед позволяет ей в дальнейшем прийти в вис согнувшись (кадры 5—8). Далее она делает либо подъем вперед (на махе нового направления), либо, подхватывая мах вперед в висе согнувшись сзади,— подъем назад.

ОПОРНЫЕ НАСКОКИ

НАСКОКИ ПЕРЕВОРОТАМИ И САЛЬТО

Наскок сальто вперед согнувшись в вис на в/ж (рис. 230). Это один из наиболее известных сложных наскоков. Технически он весьма близок к опорному прыжку типа «ямаситы». Перед н/ж ставится мостик (примерно на расстоянии длины рук гимнастки). С умеренного разбега спортсменка прыгает на мостик (кадры 1—2) и почти без полета ставит руки на жердь (кадры 2—3). Опора руками и инерционное движение тела вперед-вверх вызывают подъемы на жердь с вращением тела вперед (кадры 3—4). При этом таз гимнастки поднимается, ноги располагаются относительно низко, голова постепенно опускается на грудь (кадры 4—5). Продвигаясь в согнутом положении вперед, спортсменка отталкивается руками и, отрываясь от н/ж, начинает собственно сальто вперед (кадры 5—8). Наскок требует точного разбега. При бесконтрольном ускорении разбега гимнастка слишком резко приходит на в/ж и последующие маховые движения сбиваются. Вместе с тем усиление стопорящего отталкивания руками при быстром разбеге увеличивает высоту сальто и расширяет возможности такого наскока (исполнимо сальто вперед в упор сзади на в/ж, рис. 231). На той же основе возможно исполнение наскоков типа опорных переворотов вперед на в/ж, в том числе переворотов с поворотом и движений типа прыжка «цукахара» и др.

Обучение.

А. Исходная база.

1. С разбега толчком ногами о мостик сальто вперед согнувшись.

2. Опорный прыжок типа «ямаситa» через коня в ширину.

3. Сальто вперед отмахом назад из виса лежа в вис на в/ж.

Б. Основные упражнения.

1. С разбега наскок на мостик и прыжок в кувырок вперед согнувшись на горку матов высотой, соответствующей н/ж брусьев. Конечное положение кувырка — сед ноги врозь или стойка ноги врозь согнувшись.

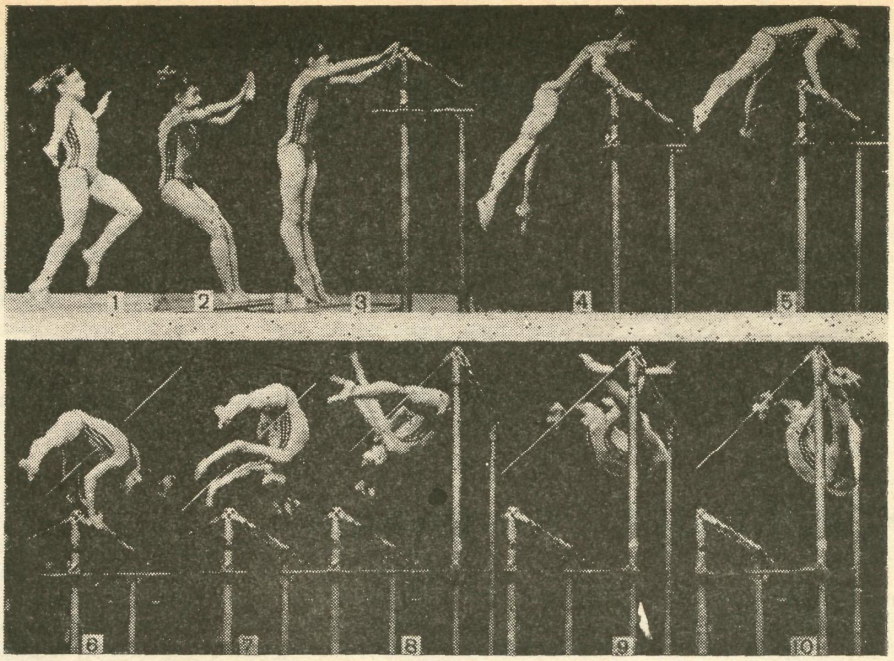


Рис. 230

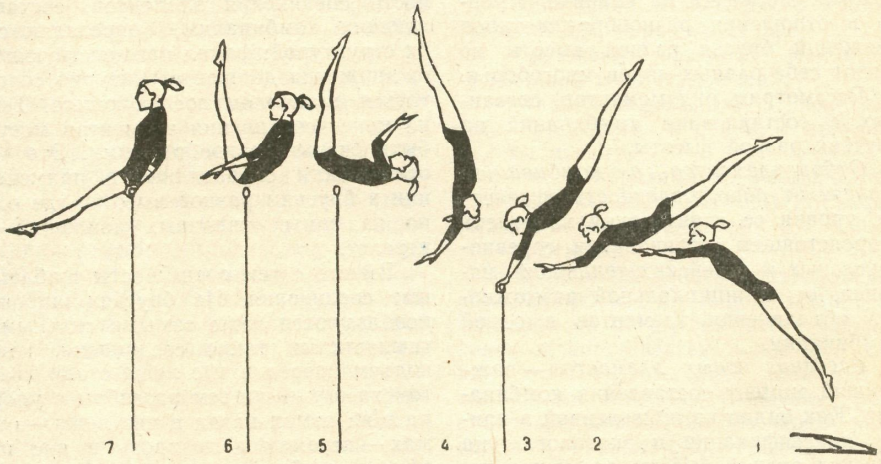


Рис. 231

2. То же, что упражнение Б, 1, с отталкиванием руками от н/ж (горка матов за жердью, в/ж снята).

3. То же, что Б,2, на брусьях с обеими жердями, с попыткой дохвата.

4. Наскок в нормальных условиях со страховкой.

НАСКОКИ С ПЕРЕМАХАМИ НОГАМИ И ЛЁТОМ

Наскок летом в вис на в/ж (рис. 232).

На этом рисунке показан пример наскока типа опорного прыжка

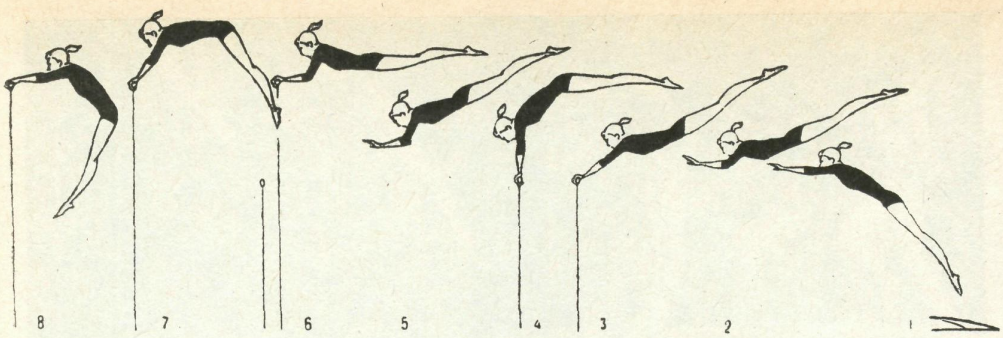


Рис. 232

лётом. Движение может заканчиваться как в висе, так и в висе лежа. Возможно введение усложняющих поворотов.

КОМПОЗИЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ

В начале книги подчеркивалось, что брусья разной высоты — один из самых богатых материалом видов многоборья. С точки зрения композиционной здесь важно подчеркнуть разнообразие типов, а не общее число возможных движений на снаряде. Именно в отношении разнообразия типов движений брусья разной высоты не имеют себе равных видов многоборья.

Рассмотрим ряд моментов, связанных с составлением комбинаций на брусьях разной высоты.

Отбор элементов в комбинацию зависит от подготовленности гимнастки, уровня ее «притязания на успех» в предстоящем соревновании, соревновательных и судейских тенденций, наконец, от принципиальной возможности объединения элементов в одной комбинации.

Введение новых элементов — важнейший момент составления комбинации. Как видно из приведенной в книге классификации и каталога, на брусьях разной высоты возможно исполнение множества самых разнообразных элементов. Вместе с тем, имея в виду потенциальное разнообразие упражнений, нужно бережно использовать и старые движения. При хорошем исполнении комбинацию может украсить даже давно известное движение. Примером может служить некогда показанное О. Корбут соединение: оборотом назад из виса на подколенках на в/ж перелет в вис на подколенках и оборот назад на н/ж и другие упражнения.

Формы соединения элементов и композиционные стереотипы. Возможности соединения элементов, составляющих комбинацию, определяются их структурой: финал предшествующего движения должен структурно сочетаться с началом последующего. Тем не менее соединения элементов могут быть очень разнообразными. Это в особенности справедливо в применении к брусьям разной высоты, где одно из самых типичных движений — перелет.

Вместе с тем очень часты шаблонные соединения. На брусьях широко используются даже самыми сильными гимнастками такие соединения, как: подъем вперед в вис лежа сзади хватом за в/ж — подъем разгибом в упор на в/ж; отмах назад в вис лежа — отмах — перемах ноги врозь в вис на в/ж; из стойки на руках (упора) спад назад в вис лицом внутрь на в/ж — оборот назад на н/ж с перелетом вис на в/ж (или перелетом с поворотом) — махом изгибом перелет в вис углом на н/ж — подъем разгибом (или подъем вперед) и др. Как связующие элементы, особенно широко используются подъемы разгибом, махи дугой, обороты каса-

ясь и не касаясь; среди перелетов преобладают простейшие перелеты изгибом, дохваты в висы лежа и др.

Освоение новых форм соединений, а также новых, оригинальных, но не всегда трудных упражнений существенно расширяет композиционные возможности на брусьях разной высоты. Примерами таких решений могут служить элементы, рассмотренные в данной книге (см. рисунок оригинальных движений). Анализ подобных примеров может подсказать читателю самые разнообразные пути видоизменения соединений. Важно подчеркнуть, что в полной мере возможности обновления соединений на брусьях разной высоты могут раскрыться лишь при радикальном обновлении арсенала упражнений, освоенных гимнасткой. Так, освоение оборота вперед на пояснице сразу открывает для гимнастки целую область обычно мало используемых махов назад в вис лицом наружу на в/ж. Совершенно неожиданные связки и соответственно композиционные решения возникают при умелом применении виса на подколенках. Неоправданно мало используются для соединений движения дугой назад, обороты вперед из упора сзади согнувшись и прогнувшись, перелеты дугой вперед и др.

Композиционные стереотипы, возникающие из-за трудности подбора новых связующих элементов, могут быть сломаны только путем повышения мастерства владения движениями. Вместе с тем именно новые связки, введенные на место старых шаблонных соединений, оказываются обычно самыми эффектными и оригинальными. Чем больше вероятность того, что в связке гимнастка сделает уже известное движение, тем интереснее для судей и зрителей внезапное отклонение от ожидаемого стереотипа. Блестящими примерами неожиданной компоновки комбинации, достигавшейся как за счет новых, так и вполне известных движений, могут служить соединения О. Корбут: махом вперед из виса на в/ж оборот на н/ж и — подлет с перемахом ноги врозь в упор сзади; отмах в упор стоя и — перелет дугой в оборот вперед на н/ж; отмах назад из упора на в/ж — перемах согнувшись в упор сзади не касаясь и — перелет вперед в оборот вперед на н/ж; оборот вперед из упора стоя и — разгибанием сальто назад прогнувшись в соскок; оборот назад из упора стоя в упор присев и — «петля» и др.

Основные композиционные элементы комбинации на брусьях разной высоты зависят от требований, предъявляемых к комбинациям гимнасток разных разрядов. Главными композиционными компонентами произвольной комбинации гимнастки высшего разряда в настоящее время могут быть названы:

— усложненный наскок;

— самостоятельные по сложности движения отмахом из упоров и висов лежа;

— малые обороты средней и высокой трудности на каждой из жердей;

— усложненные движения дугой на одной жерди и со сменой жердей, в том числе движения дугой назад (кроме соскоков);

— сложные повороты вокруг продольной оси, выполняемые как самостоятельно, так и в сочетании с маховыми движениями;

— движения типа сальто в форме подлетов и перелетов;

— движения с выходом в стойку на руках и повороты в стойке;

— движения большим махом с предельной амплитудой маха;

— «акробатизованные» движения типа переворотов и сальто с отталкиванием ногами;

— разнообразные по форме и техническим основам перелеты с выраженной безопорной фазой;

— соскок.

Как правило, в одну произвольную комбинацию все названные компоненты войти не могут, гимнастка вынужденно ограничивается более или менее узким кругом форм движений и тем самым невольно уменьшает разнообразие элементов. Это порой приводит к преобладанию одних типов движений над другими, делает комбинацию однообразной. Особенно часто в этих случаях ощущается диспропорция между числом элементов с малой амплитудой маха (обычно преобладающих) и движений большим махом. Поэтому, составляя комбинацию, необходимо придерживаться следующих основных композиционных правил:

1. Следует избегать структурного

однообразия, особенно повторения структурно родственных движений в разных каскадах элементов. Один из способов решения этой задачи — применение по возможности различных связующих элементов.

2. Разнообразие движений не должно быть пестрым. Иногда хороший результат дает повторение в одной связке структурно родственных, но варьируемых движений.

3. В каждой крупной связке следует сочетать движения большим махом и движения типа малых оборотов.

4. Комбинация должна включать в себя по возможности не менее двух движений с широкой полетной фазой.

5. Следует всячески избегать длинных трафаретных связок. Такие связки нужно разбивать нешаблонными соединениями и обновленными элементами.

6. Соскок должен быть одним из наиболее трудных элементов комбинации.

О ритме комбинации. В отличие от ряда других гимнастических снарядов для брусьев разной высоты характерен неустойчивый, «рваный» ритм. Это объясняется прерывистостью, ациклличностью большинства маховых движений, которые, как правило, завершаются остановкой, потерей темпа или сопровождаются ритмическими перебоями. Последнее особенно характерно для всех соединений с перелетами, когда за стремительным каскадом движений следуют замедленные переходы. В сочетании со стереотипными соединениями это придает комбинации однообразие. Чтобы сделать ритм комбинации более организованным, следует учитывать следующие моменты:

1. Впечатление аритмии возникает при резком изменении темпа движения. Совершенствуя композицию комбинации и стиль ее исполнения, следует стремиться к большей плавности в изменениях темпа исполнения отдельных движений.

2. Наиболее заметные нарушения ритмики чаще всего возникают при исполнении перелетов, поэтому следует настойчиво работать над техникой соединений, включающих в себя перелеты, особенно важно виртуозно овладеть движениями, следующими за перелетом.

3. Один из полезных приемов, помогающих сделать движения на брусьях более ритмичными, заключается в преднамеренном выделении, подчеркивании моторного элемента движения, например путем повторения, если это возможно, однородных (но не элементарных!) движений в связке. Примерами могут служить повторение оборота не касаясь в упоре, выполнение серии однородных оборотов с перелетами (см. рис. 128 и 214), больших оборотов и др.

4. Резкие изменения ритма и темпа движения, если они неизбежны, должны использоваться как композиционный элемент, когда, например, серия ритмически организованных движений завершается перелетом с краткой и — по контрасту — выразительной задержкой в стойке на руках или другом положении.

Примеры композиции комбинаций сильнейших гимнасток. Комбинация О. Корбут на XX Олимпийских играх в Мюнхене: с наскока вис углом — подъем разгибом с перехватом за в/ж — перемах ноги врозь в вис лежа сзади — подъем разгибом в упор на в/ж — отмах назад в упор стоя — оборот вперед — петля в вис на в/ж — оборот назад на н/ж с подлетом и перемахом ноги врозь в упор сзади — спад назад и подъем вперед с перехватом в вис на в/ж — подъем разгибом — отмах назад в стойку на руках и поворот кругом — спад назад в вис лежа — отмах назад с перемахом ноги врозь в вис на в/ж — подъем разгибом в упор на в/ж — отмах назад в упор стоя согнувшись и перехват в хват снизу — оборотом вперед соскок сальто назад прогнувшись.

Комбинация чемпионки XXI Олимпийских игр Н. Комэнеч: из стойки лицом к н/ж прыжок с поворотом в вис согнувшись — подъем разгибом с перехватом в вис на в/ж — перемах через н/ж — подъем разгибом в упор на в/ж — отмахом назад сальто вперед ноги врозь в вис на в/ж — мах вперед до виса касаясь спереди — отмахом назад поворот на 360° — перелет в вис углом на н/ж — подъем разгибом — подъем в упор на в/ж — отмахом назад стойка на руках и поворот кругом — спад в вис лежа на н/ж — подъем махом назад в упор не касаясь на в/ж — оборот назад в

стойку на руках — оборот назад в стойку — опускание в упор стоя — соскок дугой с поворотом кругом и сальто назад в группировке.

Комбинация М. Фредерик (США) на чемпионате мира по спортивной гимнастике в Страсбурге (1-е место): из стойки лицом к н/ж прыжок с поворотом кругом в вис согнувшись лицом наружу и подъем разгибом с поворотом и перехватом в вис на в/ж лицом наружу — подъем разгибом — оборот вперед — отмах в стойку на руках — перемах в упор ноги врозь вне и оборот назад в стойку на руках с поворотом на 360° и попеременным перехватом руками — спад назад в вис лежа — отмах назад с перемахом согнувшись в вис на в/ж — подъем разгибом в упор на в/ж — отмах назад в стойку — перемах в упор ноги врозь вне и оборот назад в стойку на руках — опускание в упор стоя — оборот назад в стойку на руках — спад назад в вис лежа — отмахом назад подъем в упор стоя на в/ж — спад назад и мах дугой с поворотом на 540° в вис — мах вперед до виса касаясь спереди — отмах назад и поворот на 360° в вис на в/ж — мах вперед до виса касаясь спереди — отмах назад с перемахом ноги врозь вне и переворотом назад перелет в вис углом на н/ж — мах вперед и подъем разгибом с перехватом в вис на в/ж — перемах ноги врозь в вис лежа — подъем разгибом в упор на в/ж — оборот вперед — отмах назад в стойку — опускание в упор стоя — соскок дугой и сальто вперед согнувшись.

Комбинации, показанные на Всесоюзной спартакиаде школьников в сентябре 1978 г. Комбинация Е. Николаенцевой: наскок в вис углом лицом наружу на н/ж — подъем разгибом и отмах назад в упоре — оборотом назад в стойку перелет в вис на в/ж — подъем разгибом в упор на в/ж лицом наружу — оборот вперед — отмах назад и оборот назад с перехватом в стойку хватом снизу — переворот вперед с перемахом ноги врозь вне и оборотом вперед перелет в стойку на н/ж и в темпе переворот вперед с перемахом ноги врозь в вис на в/ж — махом назад с поворотом кругом перелет в вис углом на в/ж — подъем разгибом и отмах в стойку — спад назад в упор лежа и переход в упор на животе руки вверх на в/ж — оборот вперед без дохвата — отмах назад в стойку — упор стоя — спад назад и мах дугой с поворотом на 540° — с перемахом согнувшись спад в вис на в/ж — подъем разгибом в упор на в/ж лицом наружу — отмах назад — оборот назад в стойку — опускание в упор не касаясь — соскок дугой и сальто вперед в группировке.

Комбинация Е. Гуриной: с разбега наскок с перемахом ноги врозь через н/ж в вис на в/ж — подъем разгибом в упор на в/ж лицом наружу — отмах назад и оборот назад в стойку — поворот на 360° и спад назад в вис лежа — отмах назад с перемахом ноги врозь в вис на в/ж — мах вперед и подъем разгибом — отмах назад с перехватом в хват снизу и оборот вперед в упоре стоя — перемах в упор ноги врозь вне и оборотом вперед сальто вперед в вис на в/ж — махом назад изгибом с поворотом кругом перелет в вис углом на н/ж и подъем разгибом в упор лицом наружу — оборот вперед — отмахом назад сальто вперед в вис на в/ж — махом назад изгибом перелет в вис углом на н/ж — подъем разгибом с перехватом в вис на в/ж — махом вперед перемах и подъем разгибом в упор лицом внутрь на в/ж — отмах в упор стоя и оборот вперед — перемах в упор ноги врозь вне и оборотом вперед соскок сальто вперед с поворотом на 540°.

Совершенствование комбинации. Даже примеры композиций сильнейших гимнасток недавнего прошлого, приведенные в предыдущем разделе, говорят о том, что состав и построение комбинаций на брусьях разной высоты редко удается довести до совершенства. Помехой этому становятся довольно многочисленные соединительные элементы, особенно подъемы разгибом с отмахами, малосодержательные связки, которые также служат связующими частями упражнения (в частности — для перевода «действия» с одной жерди на другую), элементы и соединения, приводящие к потере нужного темпа или ритмическим сбоям. Теперь, по прошествии лет со времени демонстрации приведенных комбинаций, видно, что их состав мог быть в отдельных частях более интересным. Так, превосходная для Мюнхенской Олимпиады

комбинация Ольги Корбут (1972 г.) для нынешнего состояния гимнастики не только недостаточно трудна, но и слишком сильно «разбавлена» вводными и соединительными элементами. Так, начальная связка упражнения (шесть элементов, подводящих к «петле») целиком состоит из движений низшей трудности, два из которых — подъемы разгибом. Относительно «плотный», каскадный характер носит соединение: «оборот вперед из упора стоя — петля — оборот назад на н/ж с подлетом и перемахом ноги врозь в упор сзади», вся же последующая часть комбинации (не исключая и соскока) слишком упрощенная.

Спустя четыре года Надя Комэнеч на XXI Олимпийских играх показывает более динамичную комбинацию, насыщенную в основном несложными, но темповыми соединениями. Характерно, что уже начало ее упражнения (наскок с поворотом кругом в вис согнувшись и подъем разгибом), хотя и не является образцом трудности и смелости, настраивает зрителя на более активную работу. Вся средняя часть упражнения построена на быстрых сменах рабочих положений, включая перелетные элементы. Замедляется ход комбинации только к концу, где гимнастка готовит соскок. Характерна финальная связка, где Н. Комэнеч дважды подряд делает оборот назад в стойку на руках. Мерное движение в этих оборотах выгодно контрастирует с «мельканием» элементов в предыдущих частях комбинации и делает концовку «солидной».

В течение последних лет содержание упражнений на брусьях разной высоты и, соответственно, композиция комбинаций заметно изменились. Центр тяжести комбинаций гимнасток-мастеров стали определять движения «большим махом» в висе на в/ж. Базовым упражнением этого класса стал большой оборот назад на в/ж, выполняемый из стойки на руках лицом внутрь (см. с. 148 и далее). На основе большого оборота стали все шире осваиваться другие, более сложные упражнения «большим махом» вперед — соскоки сальто назад, сальто в вис, перелеты. Исполняются и сальто вперед в вис и соскок. Стилистика «больших махов», а также необходимость готовить эти упражнения в середине и в конце комбинации, заметно изменили комбинации на брусьях. Это относится не только к прямому зрелищному эффекту больших оборотов и соответствующих соскоков и перелетов, но к тем побочным следствиям внедрения «больших махов» в практику. Гимнастки стали больше работать на широко (часто — предельно широко) разведенных брусьях, это, как следствие, лишило их возможности свободно пользоваться движениями типа отмаха из виса лежа на н/ж (весьма характерными именно для брусьев разной высоты), брусья стали особенно похожи в этом плане на сдвоенную перекладину. Эти изменения, таким образом, не только освежили арсенал упражнений на брусьях р/в, но и в какой-то части несомненно обеднили его.

В свете современных тенденций, нынешняя комбинация гимнастки-мастера на брусьях разной высоты должна подчиняться следующим основным требованиям (ср. с композиционными правилами на с. 188):

— комбинация должна соразмерно сочетать в себе элементы, выполняемые на нижней и в/ж; преобладание «больших махов» на в/ж — явный композиционный недочет;

— необходимый композиционный и трудностный компонент современных комбинаций на брусьях р/в — перелеты (включая перелеты через «свою» жердь и подлеты); используя современные перелеты большим махом, не следует пренебрегать возможностями использования относительно традиционных перелетов с «малых» оборотов, движений дугой и проч.;

— следует всемерно совершенствовать соединения, предшествующие перелетам, большим оборотам и др. трудным элементам, изживая, по мере улучшения технической подготовки, трафаретные связки;

— используя разнообразные по структуре элементы, в том числе движения большим махом, необходимо расчетливо строить ритм комбинации и ее частей: в комбинации не должны преобладать монотонные части с движениями большим махом или длинные соединения, состоящие из малоамплитудных элементов, характеризующихся «рваным» ритмом.

Сканировал: Максимов Игорь
maxig@yandex.ru

ДЛЯ

Форум по Спортивной гимнастике и Аэробике

http://sportgymnastic.borda.ru/